ZİHİN KONTROLÜ
SILVA METODU

José Silva
ve Philip Miele

2. Baskı

ALFA®

ZİHİN KONTROLÜ
SILVA METODU

José Silva
Philip Miele

Çevirmen Cumhur Mısırlıoğlu

ALFA®

Zihin Kontrolü Silva Metodu
© 2010, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

The Silva Mind Control Method
© 1977 by José Silva / Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak
Genel Müdür Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni Mustafa Küpüşoğlu
Kapak Tasarımı Begüm Çiçekçi
Grafik Uygulama Mürüvet Durna

ISBN 978-605-106-288-4
1. Basım: Aralık 2010
2. Basım: Ekim 2012

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ticarethane Sokak No: 53 34410 Cağaloğlu İstanbul
Tel: 0(212) 511 53 03 Faks: 0(212) 519 33 00
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika no: 10905

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Tel: 0(212) 674 97 23 Faks: 0(212) 674 97 29
Sertifika no: 12088

İÇİNDEKİLER

PHILIP MIELE
Giriş 9
Zihnin Daha Fazlasını Özel Bir Şekilde Kullanmak 15
José'yle Tanışın 21

JOSÉ SILVA
Meditasyon Yapmayı Öğrenmek 29
Dinamik Meditasyon 37
Belleği Güçlendirmek 45
Hızlı Öğrenme 53
Yaratıcı Uyku 59
Sözcüklerin Gücü 69
Hayal Gücünün Etkisi 77
Daha Sağlıklı Olmak İçin Zihninizi Kullanmak 87
Sevgililer İçin Özel Bir Teknik 99
Duyum Dışı Algılama/Etkin Duyum Ötesi
Algılama-Yönlendirme 105
Kendi Uygulama Grubunuzu Oluşturun 121
Zihin Kontrolüyle Başkalarına Yardım Etmek 127

Bazı Düşünceler 135
Yapılacak İşler Listesi 143

PHILIP MIELE
Bir Psikiyatrın Zihin Kontrolü Çalışmaları 145
Özsaygınız Yükselecek 163
İş Dünyasında Zihin Kontrolü 183
Sırada Ne Var? 193

EK I
Zihin Kontrolü Eğitimi ve Organizasyonu 203

EK II
Silva Zihin Kontrolü ve Psikiyatrik Hastalar 217

EK III
Giriş 253
İnsanlardaki Dikkat İşlevinin Eeg Bağıntıları 257
Dikkat Olgusunun Bir Altkümesi Olarak İçsel Odaklanma 265

Kaynakça 275
Dizin 277

Giriş

Yaşamınızın en büyük değişimini yaratacak maceralardan birine atılmak üzeresiniz. Elde ettiğiniz her sonuç kendinize ve içine doğduğunuz dünyaya bakışınızı değiştirecek. Aynı zamanda bu keşfedeceğiniz yeni güçlerinizi –Zihin Kontrolü deyimiyle– "insanoğlunun gelişimi" için kullanma sorumluluğu da kazanacaksınız. Zaten öğreneceğiniz üzere bu güçleri bunun tam tersi yönde kullanmanız mümkün değildir.

Batı şehirlerinden birinin şehir planlamacısı, sekreterini yalnız ve sıkıntılı bir şekilde masasında bırakarak ofisinin kapısını kapatmıştı. Teklifi verilmiş bir alışveriş merkezinin çizimleri kayıptı ve hafta sonuna doğru belediyeden yetkili isimlerle bir evet-hayır toplantısı yapılmasına karar verilmişti. Buna neden olan her kimse, işini kaybetmesi kaçınılmaz görünüyordu. Başka patronlar olsa çoktan esip gürlemeye başlamışlardı bile, ama şehir planlamacısı bu durum karşısında neredeyse tepkisiz görünüyordu.

Masasına oturdu. Bir an için gözlerini kapattı, hareket etmeden bir süre sessizce durdu. Dışarıdan bakan biri onun bir

felaketle yüzleşmeden önce kendisini rahatlatmaya çalıştığını düşünebilirdi.

Tam on dakika geçtikten sonra gözlerini açtı, yavaşça ayağa kalktı ve dışarı çıkarak sekreterinin yanına gitti. "Sanırım çizimleri buldum," dedi sakin bir ses tonuyla. "Geçen hafta iş gezisi için Hartford'daydım. Perşembe gününün harcama hesabına bakalım. Akşam yemeğini nerede yemişim?"

Restorana telefon açtı. Çizimler oradaydı.

Bahsi geçen şehir planlamacısı, zihnin kullanılmayan yeteneklerini uyandırmayı öğreten Silva Zihin Kontrolü eğitimi almıştı. Burada öğrendiği şeylerden biri de bu yönde eğitim almamış bir zihnin bulamayacağı bir yere saklanan anıları bulup ortaya çıkarmaktı.

Uyandırılan bu yetenekler bu eğitimi alan 500.000'den fazla kadın ve erkek için mucizeler yaratıyor.

Şehir planlamacısı on dakika boyunca sessiz bir şekilde otururken tam olarak ne yapmıştı? Zihin Kontrolü mezunlarından birinin sözlerinden bir ipucu elde edebiliriz:

"Dün Bermuda'da inanılmaz bir deneyim yaşadım. New York'a dönmek için uçağa binmeme iki saat kalmıştı ve uçak biletimi bulamıyordum. Kaldığım daireyi neredeyse bir saat boyunca üç kişi birden didik didik aradık. Halıların altına, buzdolabının arkasına, akla gelebilecek her yere baktık. Bavulumu bile üç kez boşaltıp yeniden yerleştirdim, ama bileti bulamadım. En sonunda kendime sessiz bir köşe bulmaya ve seviyeme girmeye karar verdim. Seviyeme girdiğim anda uçak biletini gerçekten karşımda duruyormuş gibi canlı bir şekilde 'görebilmiştim.' Normalde asla fark edilemeyecek bir yerde, bir dolabın alt rafında duran kitapların arasına sıkışmıştı (benim 'seviyem'deki gö-

rüntüme göre). Hemen dolaba gittim; tıpkı zihnimde görmüş olduğum gibi, biletim orada duruyordu!"

Bu hikâye, Zihin Kontrolü eğitimi almamış olanlar için inanılmaz gelebilir, ama Zihin Kontrolü'nün yaratıcısı José Silva tarafından yazılmış bölümlere geldiğinizde, siz de zihninizin bu şaşırtıcı güçleri hakkında daha fazlasını öğreneceksiniz. Belki de bunların arasında en şaşırtıcı olanı, ne kadar kolay ve çabuk öğrenebildiğinizdir.

Bay Silva yaşamının büyük bölümünü, zihnin eğitildiği zaman neler yapabileceğini araştırmaya adamıştır. Sonuç olarak da unutulmuş gibi görünen şeyleri hatırlamak, acıları ve ağrıları gidermek, iyileşmeyi hızlandırmak, istenmeyen alışkanlıklardan kurtulmak ve altıncı hissi günlük yaşantının yaratıcı ve problem çözücü bir parçası haline getirmek için kullanılabilecek 40 ila 48 saatlik bir eğitim programı yaratmıştır. Tüm bunlarla birlikte sakin bir iyimserlik, mutlu bir iç huzur ve yaşamımızın kontrolünün şimdiye kadar hayal bile edemediğimiz oranda elimizde olmasıyla ilgili birinci elden kanıt da ortaya çıkmıştır.

Şimdi ise ilk kez, bu eğitimde öğretilen tekniklerin birçoğunu uygulamayı öğrenebileceğiniz basılı bir materyal yayımlanmaktadır.

Bay Silva hem Doğu'nun hem de Batı'nın öğretilerinden serbestçe yararlanmıştır, ama ortaya çıkan nihai ürün özünde Amerikan tarzını yansıtmaktadır. Bu metot da tıpkı yaratıcısı gibi son derece pratiktir. Onun öğrettiği her şey şu andan itibaren daha mutlu ve daha etkili bir yaşam sürmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Bay Silva'nın yazdığı bölümlerde bir teknikten diğerine geçerken başarılarınızı üst üste ekleyecek ve kendinize olan güveninizi arttıracaksınız. Böylelikle, şimdiye kadar Zihin Kontrolü'yle

tanışmadığınızı varsayarak, hep olanaksız olduğuna inandığınız birtakım başarıları elde etmeye hazır olacaksınız. İster inanın ister inanmayın, zihninizin mucizeler yaratabileceğine dair bilimsel kanıtlar vardır. Buna ek olarak Zihin Kontrolü'nün yaşamlarını değiştirdiği yarım milyondan fazla insanın başarılı deneyimleri de ortadadır.

Bozuk gözlerinizi düzeltmek için zihninizi kullanabileceğinizi hayal edin. "Silva Zihin Kontrolü Metodu'nun ilk dersini alırken gözlerimin değişmeye başladığını fark ettim-sanki artık daha iyi görüyorlardı. Çocukluğumda on yıl boyunca (mezun olana kadar) gözlük takmıştım ve sonra otuz sekiz yaşında yeniden gözlük kullanmaya başlamıştım. Doktorlar hep sol gözümün diğerinden üç kat daha zayıf olduğunu söylerdi.

"1945 yılında ilk kez okuma gözlükleri takmaya başladım, ama '48 ve '49 yıllarında çift camlı gözlüklere geçmek zorunda kaldım. Eğitimden sonra halen gözlüklerim olmadan okuyamasam da gözlerimin kesinlikle daha güçlü olduğunu fark ettim. Gözlerim o kadar hızlı bir değişim geçiriyordu ki doktor kontrolüne gitmeden önce olabildiğince uzun bir süre bekledim. Hatta arada yeniden yirmi yaşındayken taktığım gözlüklerime döndüğüm bile oldu.

"Doktor gözlerimi muayene ettiğinde yeni camlar gelinceye kadar eski gözlüklerimi kullanmamın çok daha iyi olacağım söyledi."

Bu hikâye şu an size inanılmaz gelebilir, ama 10. Bölüm'ü okuduğunuzda bu eğitimden mezun olanların doğal iyileşmelerini hızlandırmak üzere tam olarak nasıl bedenlerinin sorumluluğunu zihinlerine aldırdıklarına şahit olacaksınız

Dört ayda yaklaşık on iki kilo vermeyi başaran bir kadının gönderdiği şu mektupta yazanlar bu tekniklerin son derece kolay uygulandığını açıkça ortaya koymaktadır:

"Önce zihnimde koyu renkli bir çerçeve canlandırdım ve orada dondurma, pasta, vs'yle -bana kilo aldırdığını bildiğim her şey- dolu bir masa gördüm. Masanın üzerine kocaman kırmızı bir X çizdim ve bedenimi (lunaparklarda olan türden) son derece geniş gösteren bir aynada gördüm. Ondan sonra zihnimde altın sarısı bir ışıkla çevrelenmiş bir sahne canlandırdım: orada ise ton balığı, yumurta, yağsız et gibi protein değeri yüksek gıdalarla dolu bir masa vardı. Bu sahnenin üzerine büyük ve altın sarısı bir onay işareti çizdim ve kendimi aynada çok ince ve uzun görüntüledim. Zihinsel olarak kendime yalnızca protein içerikli gıdaların olduğu masadaki yiyecekleri şiddetle arzuladığımı anlatıyordum. Ayrıca bütün arkadaşlarımın bana ne kadar muhteşem göründüğümü söylediklerini de duyuyordum. En önemlisi de kendime bir hedef koymuştum ve tüm bunların belli bir tarihte gerçekleştiğini görüyordum. Ve bunu başardım! Sürekli diyet yapan biri olarak işe yarayan tek metodun bu olduğunu öğrendim."

Buna Zihin Kontrolü denir - zihninizi sorumluluk alması için eğitebileceğiniz derinlikteki bir meditatif seviyeye girmek, onun imgelerden oluşan kendine ait dilini sözcüklerle destekleyerek kullanmak ve sonuçta giderek daha inanılmaz bir hal alan sonuçlar elde etmek. Teknikleri uygulamaya devam eden kişi için bunun bir sınırı yoktur.

Gördüğünüz üzere bu sıradan bir kitap değildir. Sizi kolay adımlarla önce meditasyona, daha sonra da meditasyondan yararlanabileceğiniz pek çok yola yönlendirecektir. Ve son adıma ulaştığınızda birçok insanın yapılamayacağına kesin gözüyle baktığı şeyleri doğal bir şekilde yapabileceksiniz.

Bu, aslında kitap içinde bir kitaptır. Philip Miele tarafından yazılmış olan kısımda (1. ve 2. Bölümler ve 17. ila 20. Bölümler) Zihin Kontrolü'nün neredeyse bir patlama yaratarak büyümüş olmasından ve binlerce mezuna sağladığı yararlardan söz edilmektedir. Kitabın diğer kısmında ise Bay Silva sizlerle Zihin Kontrolü eğitimlerinde öğretilen tekniklerin birçoğunu paylaşmaktadır. Ancak bu eğitimler yetkin eğitmenler tarafından yönlendirilen grup deneyimleri olduğu için sonuçları kendi başınıza çalışırken elde edeceğiniz sonuçlardan daha muhteşem ve daha hızlı ortaya çıkmaktadır. Siz yine de Bay Silva'nın anlattıklarını dikkatli bir şekilde okur ve teknikleri uygularsanız, elde edeceğiniz sonuçların yaşamınızı daha iyi yönde değiştireceğinden kesinlikle emin olabilirsiniz. O kadar hızlı olmasa da kesinlikle değiştirecektir.

Bu kitabı okumanın özel bir yolu var: Önce her kitap gibi baştan sona okuyun. Ancak ilk okumanız sırasında teknikleri uygulamaya başlamayın. Daha sonra 3. Bölüm'den 14. Bölüm'e kadar olan kısmı yeniden okuyarak, çıktığınız bu yolculukla ilgili daha net ve genel bir fikir edinin. Sonra 3. Bölüm'ü tekrar okuyun ve birkaç hafta boyunca içindeki teknikleri uygulayın yalnızca buradaki teknikleri uygulayın. Hazır olduğunuzu hissettiğinizde bir sonraki bölüme geçin ve bölümler arasında aynı şekilde ilerlemeye devam edin.

14. Bölüm'e geldiğinizde Zihin Kontrolü mezunlarının öğrendikleri tekniklerin çoğunu bilen ve uygulamış olan deneyimli birine dönüşmüş olacaksınız. Bu deneyiminizi daha ileri noktalara taşıyarak geliştirmek isterseniz, aynı eğitimi almış olan arkadaşlarınızdan oluşan küçük bir grup kurmak isteyebilirsiniz. Bunu nasıl yapabileceğiniz ise 13. Bölüm'de anlatılmıştır.

1. BÖLÜM

ZİHNİN DAHA FAZLASINI ÖZEL BİR ŞEKİLDE KULLANMAK

Uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağıyla doğrudan bir bağlantı kurduğunuzu, bunun sizi sarıp sarmaladığını, her zaman sizin yanınızda olduğunu akıl almaz bir mutlulukla öğrendiğinizi hayal edin. Bu bağlantıyı kolayca kurduğunuzu ve hep orada olduğundan kuşkulandığınız ama çaresizce erişemediğiniz o şeyle -yardımcı bir bilgelik, ihtiyaç duyduğunuzda ortaya çıkan bir içgörü, sevgi dolu ve güçlü bir varlık hissi- yaşamınızın sonuna kadar iletişim içinde olduğunuzu hayal edin. Bu nasıl bir his olurdu?

Huşu halinden pek de farklı olmayan –belki de hiç farklı olmayan– uç bir deneyim olurdu, öyle değil mi?

İşte Silva Zihin Kontrolü eğitimlerine katılanlar eğitimin dördüncü gününden sonra bunları hissediyorlar. Şu âna kadar

yarım milyonun üzerinde insan bu duyguyu tattı, bu deneyimi yaşadı ve bu duyguyu yaratan teknikleri uyguladıkça yeni güçlerini ve enerjilerini kendilerinden emin ve sakin bir şekilde kullanmayı öğrenerek daha zengin, daha sağlıklı ve daha sorunsuz yaşamlar sürmeye başladılar.

José Silva size bu tekniklerin bazılarını birazdan anlatmaya başlayacak. Böylece sizler de artık bu tekniklerden yararlanabileceksiniz. İlk olarak bir Zihin Kontrolü eğitiminin başlangıcına kısaca göz atalım ve orada neler yaşandığını görelim.

Eğitim yaklaşık bir saat yirmi dakika süren bir tanıtım dersiyle başlar. Eğitmen bu derste Zihin Kontrolü'nü tanımlar ve onun gelişimine yol açan yaklaşık yirmi yıllık araştırma sürecini ana hatlarıyla çizer. Sonra öğrencilerin sağlıklarını iyileştirmek, günlük problemleri çözmek, daha kolay öğrenmek ve farkındalıklarını derinleştirmek için uygulayabilecekleri teknikleri kısaca açıklar. Ardından yirmi dakika ara verilir.

Öğrenciler kahvelerini içerken birbirleriyle tanışırlar. Hepsi de son derece değişik bir geçmişe ve altyapıya sahiptir. Genellikle doktorlar, sekreterler, öğretmenler, taksi şoförleri, ev hanımları, lise ve üniversite öğrencileri, psikiyatrlar, din görevlileri ve emeklilerden oluşan gruplara çok sık rastlanır.

Aradan sonra soru ve cevaplarla başlayan, sonrasında ise meditatif bir zihin seviyesine girmeyi sağlayacak ilk teknikle devam eden bir saat yirmi dakikalık yeni bir derse geçilir. Eğitmen bunun yoğun, hatta uykudan bile yoğun bir rahatlama durumu olduğunu ama ona eşlik eden bir tür farkındalığın da bulunduğunu açıklar. Aslında bu hemen hemen her meditasyon öğretisinde ve her tür ibadet sırasında ulaşılan farklı bir bilinçlilik durumudur.

Tekniğin uygulanmasında ilaç veya biyogeribildirim aygıtları kullanılmaz. Zihin Kontrolü eğitmenleri bu hale ulaşmayı "seviyenize girmek" veya kimi zaman "Alfa'ya girmek" olarak tanımlarlar. Otuz dakikalık bir egzersiz sırasında yönergeleri yalın bir dille vererek öğrenciyi tatlılıkla bu noktaya yönlendirirler. Aslına bakarsanız Zihin Kontrolü eğitimlerinin tamamı yalın bir dille verilir: Bilimsel jargon veya Uzakdoğu'ya ait sözcükler kullanılmaz.

Öğrencilerden bazılarının derse gelmeden önce meditasyon yapmayı öğrenmiş olmaları mümkündür. Bazıları birkaç haftada öğrenilebilecek teknikleri kullanırken diğerleriyse aylar süren kararlı çabalar sonucunda bu noktaya gelmişlerdir. Ancak hepsi de yalnızca otuz dakikalık kolay bir teknikle bunu başarabildiklerini gördüklerinde hayretler içinde kalırlar.

Öğrencilerin en başlarda duydukları şeylerden biri de şudur: "Şimdi siz de zihninizin daha fazlasını özel bir şekilde kullanmayı öğreniyorsunuz."

Bu, öğrencilerin başlangıçta duydukları ve içselleştirdikleri yalın bir cümledir. Tam anlamı ise yalın olduğu kadar hayret vericidir. Herkes, istisnasız herkes, birtakım güçleri kullanmak üzere kolaylıkla eğitilebilen zihinlere sahiptir. Yeni başlayanlar bu duruma şüpheyle yaklaştıklarını gizleyemezler. Ancak zaman içinde o güçleri gerçekten deneyimledikçe buna inanmaya başlarlar.

Öğrencilere söylenen başka bir şey de şudur: "İdeal bir rahatlama yerinizi hayal edin." Bu da hem hayal gücünü güçlendiren hem de daha yoğun bir rahatlamaya yol açan hoş, huzur verici ve son derece canlı ve etkili bir tekniktir.

Meditasyonla ilgili bir söz: Bu kavram gündelik konuşmalarımızda bir şeyler üzerinde düşünmek anlamına gelir. Eğer bir

an için bu kitabı bir kenara bırakır ve yarın akşam yemeğinde ne yapacağınızı düşünürseniz, meditasyonun gündelik dildeki anlamına yakın bir şey yapmış olursunuz.

Ancak meditatif öğretilerde bu sözcüğün özel bir zihinsel seviyeye denk gelen daha geniş bir anlamı vardır. Bazı öğretilerde zihni tüm bilinçli düşüncelerden arındırarak bu seviyeye ulaşmak başlı başına bir amaçtır. Bu da hoş bir dinginlik sağlar ve bu dinginliğin kapsamı pek çok araştırmanın da kanıtladığı gibi stres nedeniyle ortaya çıkan hastalıkların önlenmesi ve giderilmesine kadar uzanır.

Ancak bu pasif meditasyondur. Zihin Kontrolü ise bunun çok ötesine uzanır. Zihin Kontrolü'nde öğrenciye hem ufak tefek sıkıntılarını hem de daha büyük ve karmaşık problemlerini çözmesi için bu zihin seviyesinde bilinçli kalarak kullanması öğretilir. Bu da dinamik meditasyondur; ve etkisi gerçekten olağanüstüdür.

Son zamanlarda Alfa hakkında gittikçe daha çok şey duymaya başladık. Beyin dalgalarından biri olan Alfa, beyin tarafından üretilen bir tür elektrik enerjisidir ve bir elektroensefalografiyle (EEG) ölçülebilir. Bu enerjinin titreşimi, saniyedeki devir titreşim (cycles per second- CPS) cinsinden ölçülür. Genellikle yaklaşık 14 ve üzerinde devir/titreşim olduğunda Beta frekansları; yaklaşık 7 ila 14 ise Alfa; 4 ila 7, Teta, 4 ve altında ise Delta frekanslarıdır.

Tamamen uyanık ve bilinçli olduğunuzda, günlük hayatın işleriyle uğraşırken Beta'da veya Zihin Kontrolü terminolojisini kullanacak olursak "dışsal bilinç" seviyesinde (fiziksel dünyada) olursunuz. Hayal kurarken ya da uykuya dalmadan hemen öncesinde veyahut da uyanmak üzereyken ama henüz tam anlamıyla

uyanık değilken Alfa'dasınızdır. Zihin Kontrolü'nü uygulayanlar buna "içsel bilinç" derler. Uyurken ise birçoklarının düşündüğü gibi yalnızca Alfa değil; Alfa, Teta ve Delta seviyelerine girersiniz. Zihin Kontrolü eğitimi sayesinde kendi iradenizle Alfa seviyesine girebilir ve burada tamamen bilinçli kalabilirsiniz.

Belki de bu farklı zihin seviyelerinde bulunmanın nasıl bir his olduğunu merak ediyorsunuzdur.

Beta seviyesinde veya tamamen uyanık olmanın uyandırdığı özel bir his yoktur. Kendinizi güvenli veya korku dolu, çalışırken veya boş, düşünceli veya canınız sıkkın hissedebilirsiniz. Beta seviyesinde olasılıklar sınırsızdır.

Daha derin seviyelerde ise birçok insan için olasılıklar daha sınırlıdır. Yaşam o insanlara Alfa'da veya Teta'da değil de Beta'da fonksiyonlarını sürdürmelerini öğretmiştir. Daha derin seviyelerde yapabildikleri şeyler daha çok hayal kurmakla, uyuklamak veya uyumakla sınırlıdır. Ancak Zihin Kontrolü eğitimiyle olasılıklar bir sınır olmaksızın katlanarak çoğalmaya başlar. Silva Zihin Kontrolü'nün Yardımcı Direktörü Harry McKnight'ın yazdığı gibi "Tıpkı Beta'da olduğu gibi Alfa'da da kendine özgü bir duyumsal yetenek aralığı vardır." Başka bir ifadeyle, Alfa'da, Beta'da yapabildiklerimizi farklı bir şekilde yapabiliriz.

Bu kavram Zihin Kontrolü'nün temellerinden biridir. Duyumsal yeteneklerinizi daha çok tanıdıkça ve onları kullanmayı öğrendikçe zihninizden de daha özel bir şekilde ve daha fazla yararlanabileceksiniz. Aslına bakarsanız istediğiniz her zaman bir psişik gibi işlevsel olabilecek ve Yüksek Zekâ'yla bağlantı kurabileceksiniz.

Birçok insan rahatlama, uykusuzluk problemlerine çare, baş ağrılarından kurtulma, sigarayı bırakma, kilo verme, belleği güç-

lendirme, daha verimli çalışabilme gibi büyük irade gerektiren şeyleri yapmayı öğrenmek için Zihin Kontrolü'ne başvuruyor. Birçoğunun eğitime katılma nedeni bu; ama burada çok daha fazlasını öğreniyorlar.

Beş duyularının –dokunma, tat alma, koklama, işitme ve görme– doğuştan sahip oldukları duyularının sadece bir parçası olduğunu öğreniyorlar. Bazıları onları bir zamanlar yalnızca yaşamları boyunca aktif dünyadan izole kalarak geliştiren mistik veya özel yeteneklere sahip kişilerin bilebileceği birtakım güçler veya farkındalıklar olarak kabul ediyor. Zihin Kontrolü'nün misyonu, işte bu güçleri uyandırmak üzere bizleri eğitmektir.

Bu uyandırma kelimesinin ne anlama gelebileceğini ise *Mademoiselle* dergisinin güzellik editörü Nadine Bertin 1972 yılının Mart ayında yayımlanan sayısında şöyle ifade etmiştir:

"İlaç sektörü zihni yoğunlaştıran veya genişleten haplara, tozlara veya iğnelere sahip olabilir. Ben doğrudan kullandığım kendi metodumdan söz edeceğim. Zihin Kontrolü zihin kapasitenizi genişletiyor. Onu NASIL genişletmeniz gerektiğini öğretiyor. İsmi de buna çok uygun, çünkü ilaç tedavisinin veya hipnozun aksine burada *kontrol*ü elinde bulunduran kişi *siz*siniz. Zihin Kontrolü aracılığıyla zihni genişletmenin, kendini tanımanın ve başkalarına yardımcı olabilmenin sınırlarını yalnızca siz kendiniz koyabilirsiniz. HER ŞEY mümkündür. Başkalarının yaşadığı birçok şeyi duyarsınız. Ve sonra birdenbire aynısının sizin de başınıza geldiğini görürsünüz."

2. BÖLÜM

JOSÉ'YLE TANIŞIN

José Silva 14 Ağustos 1914 tarihinde, Teksas, Laredo'da doğmuştur. Dört yaşındayken babasını kaybetmiştir. Bundan kısa bir süre sonra annesi yeniden evlenmiş ve kendisi, ablası ve erkek kardeşi de büyükanneleriyle birlikte yaşamaya başlamıştır. José Silva, iki yıl sonra gazete satarak, ayakkabı boyayarak ve benzeri ufak tefek geçici işlerle eve ekmek getirmeye başlamıştır. Akşamüstleri ablası ve kardeşinin ev ödevlerini yapmalarını izlerken onların yardımlarıyla okumayı ve yazmayı öğrenmiştir. Öğretmenlik yapmak dışında hiçbir zaman okula gitmemiştir.

José'nin yoksulluktan kurtularak yükselişi berberde sırasını beklediği bir gün başlar. Beklerken okuyacak bir şeylere uzanmıştır. Eline aldığı şey ise radyo tamiri üzerine mektupla eğitim programının derslerinden biridir. José onu ödünç alıp alamayacağını sorar, ama berber o metni yalnızca kiralayabileceğini ve bunu da sadece José'nin dükkânın arka tarafında kendisi adına

sınavları tamamlaması şartıyla yapacağını söyler. José her hafta bir dolar ödeyerek o dersleri okur ve sınavı tamamlar.

Kısa bir süre sonra dükkânın duvarında berberin adına bir diploma asılı durmaktadır. Kasabanın diğer ucunda ise on beş yaşındaki José radyo tamir etmeye başlamıştır. Yıllar geçtikçe tamirci dükkânı bölgenin en büyüğü haline gelerek ablasının ve kardeşinin eğitimleri ve kendi evliliği için gereken parayı karşılayacak kadar gelişmiştir. Hatta Zihin Kontrolü'nü geliştirmesine yol açan yirmi yıllık araştırma sürecinin finansmanı için gereken yaklaşık yarım milyon doları da kazanmasını sağlar.

Diplomasını berberden daha büyük bir özen ve çalışkanlıkla almış olan başka bir adam, istemeyerek de olsa bu araştırmanın yayılmasını tetiklemiştir. Bu adam, İkinci Dünya Savaşı sırasında Haberleşme Birliği'ne katılan ve askerlere sorular soran bir psikiyatrdır.

"Yatağını ıslatıyor musun?" José'nin şaşkınlıktan dili tutulmuştu.

"Kadınlardan hoşlanır mısın?" Üç çocuk babası olan ve ileride on çocuğu olmasını isteyen José dehşete düşmüştü.

Elbette, bu adam insan zihniyle ilgili berberin radyolar hakkında bildiğinden daha fazlasını biliyordur, diye düşündü. O zaman bu aptalca soruları neden soruyor?

José'nin diplomaları veya sertifikaları olmaksızın çağının en yaratıcı bilim insanlarından biri haline dönüşmesine yol açan uzun ve maceralı bir bilimsel araştırma yolculuğuna çıkmaya karar verdiği an, işte aklının karıştığı o an olmuştur. Freud, Jung ve Adler de eserleriyle onun ilk öğretmenleri olmuşlardır.

Aptalca sorular giderek daha derin anlamlar kazanmış ve kısa bir süre sonra José kendi sorusunu sormaya hazır bir hale

gelmişti: insanın öğrenme yeteneğini –hatta IQ seviyesini– geliştirmek için hipnozdan yararlanmak mümkün müdür? O günlerde IQ seviyemizin doğuştan gelen bir özelliğimiz olduğuna inanılırdı, ama José bundan emin değildi.

Bu soruyu sormak için Haberleşme Birliği'nde eğitmen olabilmek üzere ileri seviyede elektronik eğitimi aldığı zamana kadar beklemesi gerekmişti. Askerlik bittiğinde, bütün birikimleri de erimişti. Cebinde kalan yalnızca 200 dolarla işletmesini yavaşça yeniden yapılandırmaya başladı. Aynı zamanda Laredo Yüksekokulu'nda yarı zamanlı öğretmenlik de yapıyordu. Burada hem üç öğretmene yöneticilik yapıyor, hem de okulda bir elektronik laboratuvarı kurmaya çalışıyordu.

Beş yıl sonra televizyonun ortaya çıkmasıyla birlikte tamircilik işi büyümeye başladı ve José eğitmenlik kariyerine mola verdi. İşletmesi bir kez daha kasabanın en büyüğü olmuştu. İşleri her gece dokuzdan önce bitmiyordu. Akşam yemeğini yedikten ve çocukları yatırmaya yardım ettikten sonra evin sessizleşmesiyle birlikte yaklaşık üç saat çalışıyordu. Çalışmaları onu hipnoza kadar götürmüştü.

Hipnoz hakkında öğrendikleri, elektronik konusunda bildikleri ve bunlara ek olarak çocuklarının karnelerindeki bazı düşük notları bir araya gelince daha önce aklına gelen o soru yeniden zihnini kurcalamaya başladı: Öğrenme yeteneği ve IQ zihni eğiterek geliştirilebilir mi?

José zihnin elektrik ürettiğini zaten biliyordu – bu yüzyılın başında Alfa titreşimini ortaya çıkaran deneyler hakkında birçok şey okumuştu. Ve elektronik alanında yaptığı çalışmalar sayesinde ideal bir devrenin en az rezistansa (dirence) veya empedansa (özdirence) sahip olan devre olduğunu, çünkü böyle bir dev-

renin elektrik enerjisinden maksimum seviyede yararlandığını da biliyordu. Özdirencinin azaltılması halinde beynin de daha verimli çalışması mümkün müydü? Ve özdirenç *azaltılabilir* miydi?

José çocuklarının zihinlerini rahatlatmak için hipnozdan yararlanmaya başladı ve birçoklarına bir paradoks gibi görünen şu gerçeği keşfetti: Beyin daha az aktif olduğu zaman daha enerjik oluyordu. Ayrıca düşük frekanslarda daha fazla bilgi alıyor ve depoluyordu. Demek ki önemli olan zihni, günlük pratik aktivitelerden çok hayal kurmak ve uykuyla özdeşleştirilen bu düşük frekanslarda da uyanık tutabilmekti.

Bir bakıma hipnoz, José'nin aradığı sorunun cevabını veriyordu, ama öte yandan sorunları mantık çerçevesinde ele alarak akıl yürütmeyi ve sorgulamayı sağlayacak türden bağımsız düşünceye yer vermiyordu. Yalnızca hatırlanan gerçeklerle dolu bir beyne sahip olmak yeterli değildi; içgörü ve anlayış da gerekliydi.

José kısa bir süre sonra hipnozu bıraktı ve beyni sakinleştiren, ama buna rağmen hipnozda olduğundan daha bağımsız bir şekilde zihnin uyanık ve bilinçli kalmasını sağlayan zihinsel egzersizlerini denemeye başladı. Yürüttüğü mantığa göre buna, daha güçlü bir belleğe, kavramayla birlikte daha yüksek bir IQ seviyesine yol açacaktı.

Zihin Kontrolü'nün doğmasına neden olan bu teknikler, daha derin seviyelere ulaşmak için rahatlamış bir şekilde odaklanma ve imgeleme gerektiriyordu. Bu seviyelere ulaşıldığında Beta'da olduğundan daha etkili bir öğrenme gerçekleşiyordu. José bu teknikleri geliştirmeye devam ederken en büyük kanıtı üç yıllık bir dönem içinde çocuklarının çarpıcı bir şekilde yükselen notları olmuştu.

José bir ilke ve çok önemli bir araştırmaya, imza atmıştı. Biyogeribildirimi temel alan diğer araştırmalar da onun bu keşfini doğruluyordu. Beynin Alfa ve Teta frekanslarında da bilinçli kalınarak işlevlerimizi sürdürmeyi öğrenebileceğimizi kanıtlayan ilk kişi olmuştu.

Aynı derecede şaşırtıcı ve sıradışı başka bir ilk daha kısa bir süre sonra ortaya çıkacaktı.

José'nin kızı bir akşamüstü "seviyeye" girmişti (günümüz Zihin Kontrolü terminolojisini kullanalım). José de ona dersleriyle ilgili sorular soruyordu. Kızı sorulara yanıt verdikçe kendisi de zihninde bir sonraki sorunun çerçevesini oluşturuyordu. Sıradan prosedür böyleydi ve bu seansın da bundan önce gerçekleştirdikleri yüzlerce seanstan herhangi bir farkı yoktu. Ancak bu rutin birdenbire, nasıl olduğunu anlamadan değişiverdi. Kızı babasının henüz sormadığı bir soruya yanıt vermişti. Sonra başka bir tanesine. Ve sonra bir diğerine. Kızı babasının zihnini okuyordu!

Büyük ölçüde Duke Üniversitesi'nden Dr. J.B. Rhine'ın basılı çalışması sayesinde Duyum Ötesi Algılama'nın (DÖA) bilimsel olarak araştırılmaya değer saygın bir konu haline dönüştüğü 1953 yılıydı. José, Dr. Rhine'a bir mektup yazarak Duyum Ötesi Algılama teknikleriyle ilgili olarak kızını eğittiğini ve kendisini hayal kırıklığına uğratan bir sonuç aldığını belirtmişti. Dr. Rhine ise üstü kapalı bir biçimde kızının bir psişik olabileceğini yazmıştı. Kızına eğitimden önce birtakım testler uygulanmadan bunu anlamanın bir yolu yoktu.

Bu sırada komşuları José'nin çocuklarının okuldaki performanslarının dikkat çekici bir şekilde yükseldiğini fark etmişlerdi. Onun deneylerine başladığı sırada bilinmeyeni, belki

de kurcalanmaması gereken güçler tarafından korunan bir bilinmeyeni, araştırmasına şüpheyle yaklaşmışlardı. Ancak kendi çocukları üzerinde çalışmalar yapan bu adamın başarıları da göz ardı edilemezdi. Acaba José onların çocuklarına da eğitim verebilir miydi?

Dr. Rhine'dan gelen mektup tam da José'nin ihtiyacı olan şeydi. Eğer bir çocukla ilgili başarılarım diğer çocuklar için de elde ederse, bilimsel metodun temeli olabilecek türden tekrarlanabilir deneylerin kaydını tutmaya başlayabilirdi.

Sonraki on yıl boyunca Laredo'daki 39 çocuğa eğitim verdi. Her çocukta tekniğini biraz daha geliştirdiği için çok daha iyi sonuçlar elde etmişti. Böylelikle başka bir ilke daha imza attı: Tarihte ilk kez herkesi Duyum Ötesi Algılamayı, Yönlendirmeyi kullanmak üzere eğitebilen metodu buldu ve bunu kanıtlamak için de 39 adet tekrarlanabilir deney yapmış oldu. Artık metodunu mükemmelleştirme zamanıydı.

Bunu takip eden üç yıl içinde José artık bir standart halini almış olan eğitim programını geliştirdi. Yalnızca 40 ila 48 saat süren ve yetişkinler üzerinde de çocuklarda olduğu kadar etkili olan metodunu oluşturmuştu. Şimdiye kadar 500.000 "deney" le doğrulanmış olan bu metot, açık fikirli hiçbir bilim insanının göz ardı edemeyeceği kadar büyük bir tekrarlanma oranına sahipti.

Uzun yıllar süren bu araştırmaların finansmanını José'nin büyüyen elektronik işi sağlıyordu. Bu kadar farklı ve tuhaf bir araştırma alanı için hiçbir üniversite, vakıf veya devlet destek vermeye yanaşmıyordu. Bugün ise Zihin Kontrolü organizasyonu elde ettiği kârı daha fazla araştırma yapmak ve hızlı gelişimi desteklemek için kullanan, başarılı bir şekilde büyüyen bir aile

şirketidir. Elli eyalette ve otuz dört yabancı ülkede Zihin Kontrolü eğitmenleri veya merkezleri bulunmaktadır.

José tüm bu başarısına rağmen ünlü birine, müritleri veya takipçileri olan bir guru veya spiritüel lidere dönüşmemiştir. Son derece pratik bir metodu olan sade bir adamdır. Kaybolmaya yüz tutmuş Meksikalı-Amerikan aksanıyla ve yumuşak bir ses tonuyla konuşur. Güçlü bir yapısı olan kısa boylu biridir ve sevecen bir ifadeye sahip olan yüzü ise gülümsediği anda hemen kırışır.

José'ye başarının kendisi için ne anlama geldiğini soracak olursanız birçok başarı hikâyesinden oluşan bir yanıt alırsınız. Bunlara verilebilecek örneklerden bazıları:

Boston'da yayımlanan *Herald American* adlı gazeteye yazan bir kadın, migren ağrılarından dolayı adeta işkence çeken kocasının problemine bir çözüm bulunması için yalvarıyordu. Gazete kadının yazısını yayımlamış; hemen ertesi gün aynı şekilde baş ağrılarını kontrol etmenin yolunu soran başka birinden bir mektup daha gelmişti.

Bu mektupları okuyan bir doktor, yaşamı boyunca migren ağrısı çektiğini ve bunun üzerine Zihin Kontrolü eğitimi aldığını ve bir daha hiçbir ağrı yaşamadığını yazmıştı. "Ve inanır mısınız, bir sonraki tanıtım konferansı tıka basa doluydu. Kesinlikle insanların hücumuna uğramıştı."

Seçkin bir psikiyatr olan başka bir doktor da tüm hastalarına Zihin Kontrolü eğitimlerine gitmelerini önermişti, çünkü bu eğitimin bazı durumlar için kazandırdığı içgörünün ancak iki yıllık bir terapi süreci sonunda elde edilebileceğini tespit etmişti.

Zihin Kontrolü eğitimlerinde öğrendiklerini yeni ürünler yaratmak ve onları pazarlamanın yollarını bulmak üzere kullanan mezunların işbirliğiyle tam kapsamlı bir pazarlama şirketi ku-

ruldu. Şirketin üçüncü yılının sonunda piyasada 18 adet ürünü bulunuyordu.

Bir reklamcı, yeni müşterilere hitap edecek bir kampanya oluşturmak için genellikle ortalama iki aya gereksinim duyardı. Artık Zihin Kontrolü sayesinde yirmi dakikada yeni ve yaratıcı fikirler ortaya çıkıyor ve geri kalan her şey ise iki haftada tamamlanıyordu.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bir beyzbol takımı olan Chicago White Sox oyuncularından 14 Zihin Kontrolü eğitimi almıştı. Hepsinin de bireysel ortalamaları gelişim göstermiş, hatta bazılarının skorları çarpıcı oranda yükselmişti.

Bir adam aşırı kilolu karısına, şimdiye kadar yaptığı tüm diyetler başarısız olduğu için bir de Zihin Kontrolü programını denemesini önermişti. Kadınsa, kocasının da ona eşlik etmesi şartıyla derslere katılmayı kabul etmişti. Kadın altı haftada yirmi kilo verirken adam da sigarayı bıraktı.

Eczacılık üniversitesinde bir profesör, öğrencilerine Zihin Kontrolü tekniklerini öğretmektedir. "Daha az çalışmalarına ve daha rahat olmalarına rağmen tüm derslerden aldıkları notlar yükseldi... Herkes hayal gücünü kullanmayı zaten bilir. Yalnızca öğrencilerimin daha fazla pratik yapmalarını sağladım. Onlara hayal gücünün geçerliliğini ve hayal gücünden yararlanabilecekleri bir tür gerçeklik olduğunu gösterdim."

José güler yüzlü biri olmasına rağmen, "José, sen benim hayatımı değiştirdin!" sözlerini duyduğunda gülümsemesi biraz söner ve şöyle der: "Hayır, bunu ben yapmadım! *Sen* yaptın, senin kendi zihnin yaptı."

Sıradaki bölümden itibaren yaşamınızı değiştirmek için zihninizi nasıl daha etkin kullanabileceğinizi José'nin kendi ağzından öğreneceksiniz.

3. BÖLÜM

MEDİTASYON YAPMAYI ÖĞRENMEK

(Not: José Silva tarafından yazılmış olan bu bölüm ve 16. Bölüm'e kadar olan diğerleri, muhtemelen şimdiye kadar okumuş olduğunuz en önemli metinlerden biri olacak. José sizlere Silva Zihin Kontrol programının temel unsurlarını öğretecek. José'nin bölümlerinden tam anlamıyla yararlanmak için onları nasıl okumanız gerektiğini hatırlayın. Bu konuyla ilgili bilgiyi Giriş bölümünde bulabilirsiniz.)

Meditasyon yapmayı öğrenmenize yardımcı olacağım. Bunu yapmayı öğrendiğiniz zaman problemleri çözmek için hayal gücünüzü serbest bırakabileceğiniz bir zihinsel seviyeye gireceksiniz. Ancak şu an için yalnızca meditasyonla ilgileneceğiz; problem çözümü konusunu daha sonra ele alacağız.

Başınızda deneyimli bir eğitmen olmadan öğreneceğiniz için Zihin Kontrolü sınıflarında kullandığımızdan biraz farklı ve

oldukça yavaş bir metot kullanacağım. Bu konuda herhangi bir sıkıntı yaşamayacaksınız.

Yalnızca meditasyon yapmayı öğrenip eğitiminizi burada kesmeye karar verseniz bile problem çözebilecek aşamaya gelmiş olacaksınız. Meditasyon sırasında güzel bir şey yaşanır ve yaşadığınız o güzellik sakinleştirici ve huzur vericidir. Ne kadar çok meditasyon yaparsanız, o kadar zihninizin derinlerine gider ve içsel huzurunuzu hayatta hiçbir şeyin bozamayacağı kadar güçlü bir şekilde sımsıkı algılamış olursunuz.

Bedeniniz de bunun yararını görür. Başlangıçta meditasyon yaparken endişe ve suçluluk gibi duyguların yok olduğunu fark edersiniz. Alfa seviyesinde meditasyon yapmanın en güzel yanlarından biri de suçluluk ve öfke gibi olumsuz duyguları yanınızda *götüremeyecek* olmanızdır. Eğer bu tür duygular meditasyon sırasında davetsiz bir şekilde gelirse meditasyon seviyenizden çıkarsınız. Zaman ilerledikçe o duyguları kendinizden uzak tutmayı başaracaksınız. Hatta bir gün gelecek, tamamen yok olduklarını göreceksiniz. Bu da zihnin bedenimizi hasta eden bu tür faaliyetlerini ortadan kaldırabileceği anlamına gelir. Beden, sağlıklı olmak üzere tasarlanmıştır. Kendi içinde iyileştirme mekanizmalarına sahiptir. Zihinlerini kontrol etmek üzere eğitmemiş kişilerin zihinleri bu mekanizmaları bloke eder.

Zihin Kontrolü'nün ilk adımı meditasyondur; tek başına bile bedenin iyileştirici güçlerinin açığa çıkmasına, stres ve gerginlikten dolayı boş yere harcadığı enerjiyi yeniden kazanmasına önemli ölçüde yardımcı olur.[1]

Alfa'ya ya da zihnin meditasyon seviyesine girmeniz için yapmanız gereken tek şey şudur:

1 Sonraki bölümlerde bununla ilgili vakalar okuyacaksınız.

Sabah uyandığınızda gereksinim duyuyorsanız banyoya gidin ve sonra yeniden yatağınıza dönün. Egzersiz sırasında uyuyakalma olasılığına karşı saatinizin alarmını on beş dakika sonrasına kurun. Gözkapaklarınızı kapatın ve 20 derecelik bir açıyla gözkapaklarınızın ardından yukarı doğru bakın. Nedeni tam olarak anlaşılamamış olsa da, tek başına gözlerin bu pozisyonu bile beynin Alfa titreşimi üretmesine yeterlidir.

Ondan sonra yaklaşık ikişer saniyelik aralıklarla, çok yavaş bir şekilde yüzden geriye doğru saymaya başlayın. Bunu yaparken zihninizi sayılara odaklayın. Böylelikle ilk kez Alfa seviyesine girmiş olacaksınız.

Zihin Kontrolü sınıflarında öğrencilerimiz bu deneyimle ilgili çeşitli geribildirimlerde bulunuyorlar. "Bu çok güzeldi!" diyenler olduğu gibi, "Hiçbir şey hissetmedim," diyenler de çıkıyor. Bu farklılık, temel olarak yaşadıkları deneyimin kendisinden çok bu zihin seviyesini ne kadar tanıdık hissetmeleriyle ilgilidir. Ancak herkesin az çok tanıdığı bir durum mutlaka olacaktır. Bunun nedeni ise sabah uyandığımızda genellikle bir süreliğine Alfa seviyesinde olmamızdır. Uyku seviyesi olan Teta'dan uyanıklık seviyesi olan Beta'ya geçmek için Alfa'dan geçmemiz gerekir ve çoğu zaman sabah uyandığımızda o seviyede biraz oyalanırız.

İlk tekniği uyguladığınızda hiçbir şey olmadığını hissetmeniz, farkında olmasanız da daha önce pek çok kez Alfa seviyesine girmiş olduğunuz anlamına gelir. Sadece rahatlayın, sorgulamayın ve teknikleri yapmaya devam edin.

Odaklanırsanız ilk denemenizde Alfa seviyesine girebilirsiniz. Ancak buna rağmen Alfa'da derinlere gitmek ve sonra Teta'ya girmek için yedi hafta boyunca bu teknikleri uygula-

manız gerekir. On gün boyunca sabahları yüzden bire doğru geriye sayma tekniğini uygulayın. Sonra yalnızca elliden bire kadar sayın. Sabah saatlerinde on gün boyunca yirmi beşten bire, daha sonra ondan bire ve en sonunda ise beşten bire geri saymaya devam edin.

Alfa seviyenize girdiğiniz ilk andan itibaren seviyeden çıkmak için yalnızca tek bir metot kullanın. Bunu yapmak kendiliğinden seviyeden çıkmanız olasılığı karşısında daha kontrollü olmanızı sağlayacaktır.

Zihin Kontrolü'nde kullandığımız metot zihinsel olarak şunları söylemektir: "*Birden beşe kadar sayarak seviyemden yavaşça çıkacağım. Beş dediğimde tamamen uyanık olacağım ve kendimi öncesine göre daha iyi hissedeceğim. Bir-iki-gözlerinizi açmaya hazır olun; üç, beş dediğimde gözkapaklarımı açacağım, tamamen uyanık olacağım ve kendimi öncesine göre daha iyi hissedeceğim (tekrarlanacak); dört-beş-gözlerinizi açın, tamamen uyanıksınız, kendinizi öncesine göre daha iyi hissediyorsunuz.*"

İki rutin uygulama oluşturacaksınız. Bunlardan biri seviyenize girmek, diğeri ise seviyenizden çıkmak için kullanılacak. Rutininizi değiştirirseniz, tıpkı ilkini öğrenirken yaptığınız gibi yeni rutininizi de öğrenmeniz gerekecek. Bu da anlamsız bir iştir.

Sabah beşten bire geriye sayarak seviyenize girmeyi öğrendikten sonra günün istediğiniz ânında seviyenize girmeye hazırsınız demektir. İhtiyacınız olan tek şey, kendinize ayıracağınız on ya da on beş dakikalık bir zaman dilimidir. Bu kez hafif bir Alfa durumu yerine Beta'dan seviyenize gireceğiniz için biraz daha fazla egzersiz yapmanız gerekebilir.

Ayaklarınızı düz bir şekilde yere koyarak rahat bir koltuğa veya yatağa oturun. Ellerinizi gevşek bir biçimde kucağınıza

bırakın. İsterseniz bağdaş kurarak, lotus pozisyonunda da oturabilirsiniz. Başınızı dengede tutun. Rahat bir oturma pozisyonunda olmanız gerekiyor. Şimdi önce bedeninizin bir bölümüne, daha sonra ise farklı bir bölümüne odaklanarak bilinçli bir şekilde onları rahatlatın. Sol ayağınızla başlayın, sol bacağınızla devam edin. Daha sonra sağ ayağınıza geçip aynı şekilde devam ederek boğazınız, yüzünüz, gözleriniz ve en sonunda kafanızı saran deriye ulaşana kadar gevşemeye, rahatlamaya devam edin. Bu egzersizi ilk yapışınızda bedeninizin ne kadar gergin olduğunu fark ederek şaşıracaksınız.

Ondan sonra göz seviyenizden 45 derece yukarıda bulunan, önünüzdeki duvarda veya tavandaki bir noktayı belirleyin. Gözkapaklarınızı mümkün olduğunca kırpmamaya çalışarak ağırlaştıklarını hissedinceye kadar bu noktaya odaklanmaya devam edin. Gözlerinizin yorulduğunu ve kapanmak istediğini hissettiğinizde gözkapaklarınızı kapatın. Elliden bire doğru geriye saymaya başlayın. Bunu on gün boyunca yapın. Sonraki on gün boyunca ondan bire ve daha sonra ise beşten bire geriye sayın. Bu tekniği uygulamak için artık yalnızca sabah saatleriyle sınırlı olmadığınızdan dolayı bu meditasyonu her biri on beşer dakikalık seanslar halinde olmak üzere gün içinde iki ya da üç kez uygulayabilirsiniz.

Peki, seviyenize bir kez ulaştıktan sonra ne olacak? Ne olacağını düşünüyorsunuz?

En başından, hatta meditasyon seviyenize ulaştığınız ilk andan itibaren imgeleme yapın. Zihin Kontrolü'nün temeli budur. İmgeleme yapmayı ne kadar iyi öğrenirseniz, Zihin Kontrolü deneyiminiz de o kadar güçlü olacaktır.

Atılacak ilk adım, imgelemeyle ilgili bir araç yaratmaktır. Buna Zihinsel Ekran denir. Bu, büyük bir televizyon ekranı gibi olmalı, ama zihinsel görüş alanınızı tam doldurmamalıdır. Bu ekranın gözkapaklarınızda değil de yaklaşık iki metre önünüzde durduğunu hayal edin. Odaklanmayı tercih ettiğiniz şey her ne ise onu bu ekrana yansıtacaksınız. Daha sonra bu ekranın farklı kullanım alanlarını da öğreneceksiniz.

Bu ekranı zihninizde bir kez yerleştirdikten sonra ona bir portakal veya elma gibi basit ve bildiğiniz objeleri yansıtın. Seviyenize her girişinizde sadece bir imgeye odaklanın; bir dahaki sefere onu değiştirebilirsiniz. O imgeyi daha da gerçek kılmak için ona odaklanırken, üç boyutlu, renkleri ve onu tüm detaylarıyla görmeye çalışın. Başka hiçbir şey düşünmeyin.

Beynin sarhoş bir maymuna benzediği söylenir; istemeden de olsa plansız bir şekilde bir düşünceden diğerine atlar durur. Kimi zaman bizler için gerçekleştirdiği rafine işlere rağmen beynimize söz geçirmek konusunda ne kadar yetersiz kaldığımızı görmek şaşırtıcıdır. Geri kalan zamanlarda bizim arkamızdan işler çevirerek aleyhimize çalışır ve haince baş ağrılarına neden olur, alerjik kaşıntı başlatır ve son olarak da ülsere neden olarak işini başarıyla tamamlar. Beyin çok güçlüdür. Kontrol dışı bırakılamayacak kadar güçlüdür. Zihninizi, beyninizi eğitmek üzere kullanmayı bir kez öğrendikten sonra kısa sürede bizim için hayret verici birtakım şeyler yapmaya başlayacaktır.

Bu kolay egzersizi yaparken sabırlı olun. Zihninizi kullanarak beyninizin sakin bir şekilde Alfa'ya girmesi ve basit bir imgeyi açık ve net bir biçimde imgelemesi için eğitin. Başlangıçta aklınıza başka düşünceler gelebilir; siz yine de hoşgörülü ve sabırlı olun. Bu düşünceleri yavaşça uzaklaştırın ve elinizdeki o tek

imgeye geri dönün. Rahatsızlık duymanız veya gerginlik yaşamanız durumunda ânında Alfa'dan çıkarsınız.

İşte bu, dünyanın her yerinde yaygın bir şekilde uygulanan meditasyondur. Eğer yalnızca bunu yapar ve başka hiçbir şeyle uğraşmazsanız, William Wordsworth'ün "Zihnin mutlu dinginliği" olarak adlandırdığı bir durumu yaşarsınız. Bunun da ötesinde derin ve kalıcı bir iç huzuru elde edersiniz. Zihnin daha derin seviyelerine ulaştıkça bunun daha heyecanlı bir deneyim haline geldiğini de göreceksiniz; daha sonra bu durumu tanıdığınız için onu olağan karşılamaya başlayacaksınız ve heyecanınız geçecek. Böyle olduğunda birçok kişi vazgeçer. Bunun "yolculuğun" kendisi olmadığını, hayatlarındaki en önemli yolculuğun ilk adımı olabileceğini unuturlar.

4. BÖLÜM

DİNAMİK MEDİTASYON

Henüz okumuş olduğunuz (ve deneyimleyeceğinizi umduğum) pasif meditasyonu yapmanın başka yolları da vardır. Görsel bir imgeye odaklanmak yerine OM ya da BİR ya da AMİN gibi yüksek sesle söylenen bir sözcüğe veya zihninizde yükselen bir sese ya da nefesinizin yarattığı hisse odaklanabilirsiniz. Bedenin enerji noktalarından birine veya tekdüze çıkan davul sesinin ritmine ve temposuna odaklanabilir veya dini bir ritüeli izlerken çalan Gregoryen bir ilahiyi duyabilirsiniz. Bunların tamamı ve bazı kombinasyonları sizleri meditasyona uygun, sakin ve huzur verici bir zihinsel seviyeye taşıyacaktır.

Ben geriye doğru sayarak sizi oraya ulaştırmayı tercih ediyorum, çünkü başlangıçta biraz odaklanmanız gerekir ve odaklanma başarının anahtarıdır. Bu tekniği kullanarak birkaç kez seviyenize girdikten sonra zihniniz bu tekniği sakin ve huzur verici bir zihinsel seviyeyle eşleştirecektir ve sonrasında bu süreç daha otomatik hale gelecektir.

Zihin Kontrolü'nde elde edilen her başarılı sonuç "referans noktası" adını verdiğimiz olguya dönüşür – bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde o deneyime geri döner, onu tekrarlar ve o noktadan ilerlemeye devam ederiz.

Meditasyon seviyesine ulaştıktan sonra orada kalarak bir şeylerin gerçekleşmesini beklemek yeterli değildir. Evet, bu seviye çok güzeldir, huzur vericidir ve sağlığınız üzerinde olumlu etkileri vardır, ama sizi bekleyen diğer bütün olasılıklarla karşılaştırıldığında bunlar oldukça alçakgönüllü kazanımlardır. Bu pasif meditasyonun ötesine geçerek zihninizi –onlar için yaratıldığına inandığım– organize ve dinamik aktiviteler için eğitin. Elde edeceğiniz sonuçlar karşısında hayrete düşeceksiniz.

Bu konuyu şimdi ele almamın nedeni, henüz okumuş olduğunuz pasif meditasyon tekniğinin ötesine geçmenin ve birtakım problemleri çözmek için dinamik meditasyondan yararlanmayı öğrenmenin zamanının gelmiş olmasıdır. Artık bir elmayı veya seçtiğiniz herhangi bir objeyi zihinsel ekranınızda canlandırmanın neden bu kadar önemli olduğunu anlayacaksınız.

Şimdi seviyenize girmeden önce dün veya bugün yaşamış olduğunuz hoş bir şeyi, ufak tefek ve önemsiz de olabilir, düşünün. Onu zihninizde kısaca gözden geçirin ve sonra seviyenize girin. Daha sonra o hoşluğu olduğu gibi zihinsel ekranınıza yansıtın. Görüntüleri, kokuları, sesleri ve tüm detaylarıyla o an neler hissettiğinizi düşünün. Olayın Beta hafızası ile Alfa seviyesindeyken hatırladıklarınız arasındaki fark karşısında çok şaşıracaksınız. Neredeyse "yüzmek" sözcüğünü söylemek ile gerçekten yüzme eylemini gerçekleştirmek arasındaki kadar büyük bir fark vardır.

Bunun ne gibi bir değeri var? Öncelikle daha büyük bir aşamaya doğru atılan ilk adımdır. İkinci olarak da başlı başına yararlı bir durumdur. Ondan nasıl yararlanabileceğinizi aşağıda görebilirsiniz:

Aslında tam anlamıyla kaybetmediğiniz, ama bulmak için biraz aramanızın gerekeceği size ait bir şeyi düşünün. Bu örneğin, arabanızın anahtarı olabilir. Anahtar ofisinizde mi, cebinizde mi, yoksa arabada mı? Eğer nerede olduğundan emin değilseniz seviyenize girin, onu en son nerede gördüğünüzü düşünün ve o anı yeniden yaşayın. Şimdi zaman içinde ilerleyin. Eğer bıraktığınız yerde duruyorsa, onu bulacaksınız. (Eğer anahtarınızı başka biri aldıysa, o zaman biraz daha gelişmiş tekniklerle çözmeniz gereken başka bir problemle karşı karşıyasınız demektir.)

Öğretmeninin bu çarşamba günü sınav var dediğini hatırlayan bir öğrenciyi düşünün –yoksa gelecek Çarşamba mı demişti? Öğrenci Alfa seviyesine girerek bunun yanıtını bulabilir.

Bunlar bu kolay meditasyon tekniğinin çözüm bulabildiği tipik, küçük ve gündelik problemlere örnek olarak verilebilir.

Ancak şimdi dev bir adım atacağız. Gerçek bir olay ile hayal ettiğiniz, arzulanan bir olay arasında bağlantı kuracaksınız– ve hayali olayın neye dönüştüğünü göreceksiniz. Eğer aşağıda belirttiğim kolay kurallara göre hareket ederseniz, hayali olayın gerçekleştiğine tanık olabilirsiniz.

*1. **Kural:*** Olayın gerçekleşmesini *istemeniz* gerekir. "Yarın yolda yürürken gördüğüm ilk kişi burnunu siliyor olacak" gibi bir ifade zihninizin üzerinde durmayacağı ve çaba göstermeyeceği kadar anlamsız olacaktır; büyük olasılıkla da zaten işe yaramayacaktır. Patronunuz daha uzlaşmacı bir davranış içinde ola-

cak, özel bir müşteriniz sattığınız ürünü/hizmeti almaya daha yatkın olacak, normal şartlarda hoşunuza gitmeyen bir görevi yaparken tatmin duygusu hissedeceksiniz – bunlar kabul edilir ölçüde istekle ilişkilendirilebilecek olasılıklara birkaç örnektir.

*2. **Kural:*** Olayın gerçekleşebileceğine *inanmanız* gerekir. Eğer müşterinizde sattığınız şeyden fazlasıyla varsa, sizin sattığınızı almaya istekli olmayacağına inanabilirsiniz. Eğer bu satışın gerçekleşme olasılığı size kabul edilir gelmiyorsa, zihniniz de bu yönde çalışacaktır.

*3. **Kural:*** Olayın gerçekleşmesi *beklentisi içinde olun.* Bu incelikli bir kuraldır. İlk ikisi basit ve pasifti – bu üçüncü kural ise birtakım dinamikler sunuyor. Bir olayın gerçekleşmesini istemek, onun gerçekleşeceğine inanmak ve buna rağmen gerçekleşme beklentisi içine girmemek mümkündür. Yarın yöneticinizin iyi davranmasını istiyorsunuzdur, öyle davranabileceğini biliyorsunuzdur, ama yine de böyle bir beklenti içine girmek fikrine biraz uzak duruyor olabilirsiniz. Az sonra göreceğimiz üzere Zihin Kontrolü ve etkin zihinsel canlandırma ve imgelemenin devreye girdiği nokta budur.

*4. **Kural:*** Problem *yaratamazsınız. Yaratamayabilirsiniz* değil, *yaratamazsınız.* Bu temel ve en genel geçer kuraldır. "Yöneticinizin kendini rezil etmesini sağlayabilsem ve o kovulduktan sonra onun yerine ben geçsem harika olmaz mıydı?" Alfa seviyesinde dinamik bir biçimde işlevsel olduğumuz zaman Yüksek Zekâ'yla ilişkide oluruz ve Yüksek Zekâ'nın bakış açısına göre bu, sizin düşündüğünüz gibi hiç de harika değildir. Yöneticinizi oyuna getirerek onun kovulmasını sağlayabilirsiniz, ama bunu tamamen kendi başınıza ve Beta'dayken yapabilirsiniz. Alfa'da olduğunuzda bu işe yaramayacaktır.

Eğer meditasyon seviyesindeyken şeytani bir plan gerçekleştirmenize yardımcı olması için bir tür zekâyla bağlantı kurmak isterseniz, tıpkı var olmayan bir istasyonu bulmak için radyoda arama yaptığınızda olacağı gibi bu çabalarınızın da sonuçsuz kaldığını görürsünüz.

Bu noktada bazıları beni Polyannacılıkla suçluyorlar. Alfa'da zarar vermenizin kesinlikle mümkün olmadığını anlatırken bu gerçeği kendileri görünceye kadar içten içe gülümseyen binlerce insan olmuştu. Bu gezegende çok fazla kötülük bulunuyor ve biz insanlar da bu konuda payımıza düşenden fazlasını yapıyoruz. Bunu da Beta'dayken yapıyoruz. Alfa'da, Teta'da ve büyük olasılıkla Delta'da değil. Araştırmalarım bunu kanıtlamıştır.

Aslında zamanınızı boşa harcamanızı önermem, ama bunu kendiniz kanıtlamak isterseniz seviyenize girin ve birinin baş ağrısı çekmesini sağlamaya çalışın. Bu "olayı" da herhangi bir şeyi başarmak için gerektiği kadar canlı ve net bir şekilde zihninizde canlandırdığınızda şu sonuçlardan birine ya da her ikisine birden ulaşırsınız: Niyet ettiğiniz kişinin değil, sizin başınız ağrır ve/veya Alfa seviyesinden çıkarsınız.

Bu örnek zihnin iyi ve kötü potansiyeliyle ilgili aklınızı kurcalayabilecek tüm sorulara yanıt olamaz. Daha sonra bu konuda daha fazlasını anlatacağım. Şu an için bir problemin çözümü olabilecek bir olay seçin. Bu, gerçekleşmesini istediğiniz, olabileceğine inandığınız ve aşağıdaki teknikle gerçekleşeceğinin beklentisi içine girmeyi öğreneceğiniz bir olay olmalı.

Yapmanız gereken şudur:

Karşı karşıya olduğunuz ve henüz çözüme kavuşturulmamış gerçek bir problem seçin. Örnek olarak, diyelim ki son zamanlarda yöneticiniz aksi tavırlar sergiliyor. Seviyenize girdikten sonra atmanız gereken üç adım var:

1. Adım: Bu problemi içeren ve kısa bir süre önce yaşanmış bir olayı detaylı bir şekilde Zihinsel Ekran'ınızda yeniden canlandırın. Olayı bir an için yeniden yaşayın.

2. Adım: Bu sahneyi yavaşça ekranınızın dışına, *sağa* doğru itin. Ekrana yarın gerçekleşecek başka bir sahneyi getirin. Bu sahnede yöneticinizin çevresindeki herkes çok neşeli ve yöneticinize güzel haberler veriliyor. Şu an çok daha iyi bir ruh hali içinde olduğu açıkça görülüyor. Eğer problemi yaratan şeyin ne olduğunu tam olarak biliyorsanız, işe yarayacak çözümü zihninizde canlandırın. Tıpkı problemi zihinsel olarak yeniden canlandırırken yaptığınız gibi çözümü de olabildiğince net ve canlı bir şekilde imgeleyin.

3. Adım: Şimdi bu sahneyi de sağa doğru itin ve yerine soldan kaydırarak getirdiğiniz başka bir sahneyi yerleştirin. Şu an yöneticiniz mutlu. Bildiğiniz kadarıyla olabileceği en iyi durumda. Bu sahneyi gerçekten yaşanmışçasına canlı ve net bir şekilde imgeleyin. Bir süre orada kalın ve içinizde uyandırdığı duyguyu tam olarak hissedin.

Şimdi birden beşe kadar sayacak ve beş dediğinizde kendinizi tamamen uyanık ve öncesine göre çok daha iyi hissedeceksiniz. Az önce istediğiniz olayı yaratma yönünde size yardımcı olacak güçleri harekete geçirdiğinize emin olabilirsiniz.

Bu teknik her koşulda, her zaman ve herhangi bir aksaklık yaşanmaksızın işe yarar mı?

Hayır.

Ancak bu tekniği uygulamaya devam ederseniz yaşayacağınız şudur: En başta gerçekleştirdiğiniz problem çözme meditasyonu seanslarından biri işe yarayacaktır. Bu gerçekleştiğinde

de bunun bir tesadüf olmadığını kim söyleyebilir? Sonuçta seçtiğiniz olay, gerçekleşebileceğine inandığınız bir şey olmak zorundadır. O zaman ikinci ve üçüncü kez de işe yarayabilir. Böylece "tesadüfler" üst üste yığılacaktır. Tabii, Zihin Kontrolü çalışmalarını bırakırsanız daha az tesadüfle karşılaşırsınız. Yeniden döndüğünüzde ise tesadüflerin yine katlanarak çoğaldığını görürsünüz.

Becerilerinizi yavaş yavaş artırdıkça gerçekleşme olasılığı daha düşük olayların gerçekleşeceğine inanabileceğinizi ve bu yönde bir beklenti içinde olabileceğinizi anlayacaksınız. Zamanla ve pratik yaparak elde ettiğiniz sonuçlar giderek daha şaşırtıcı olacaktır.

Her problemin üzerinde çalışırken ilk olarak önceki en başarılı deneyiminizi kısaca yeniden yaşayın. Daha başarılı bir deneyim yaşadığınızda öncekini bir kenara bırakıp referans noktası olarak daha başarılı olan bu deneyimi kullanın. Zihin Kontrolü'ndeki herkes için özellikle zengin bir anlamı olan şu ifadeyi kullanacak olursak: her zaman "iyiye, daha iyiye" doğru gideceksiniz.

New Jersey, Fort Lee'de, hem üniversite öğrencisi hem de taksi şoförü olan Tim Masters müşterileri arasındaki bekleme zamanını meditasyon yaparak değerlendiriyor. İşler kesat olduğunda Zihinsel Ekran'ına bir çözüm yansıtıyor – örneğin Kennedy Havaalanı'na gitmek için elinde bavullarla gelen birini. "Denediğim ilk birkaç sefer... hiçbir şey olmadı. Sonra gerçekleşti – adamın biri bavullarıyla birlikte Kennedy'ye gitmek üzere taksime bindi. Bundan sonraki seferlerde bu adamı Zihinsel Ekran'ıma yerleştirdim, işler yolunda gittiğinde içinizde uyanan o duyguyu hissettim ve Kennedy'ye gitmek isteyen bir müşteri

daha geldi. İşe yarıyor! Bu, asla kaybetmeyeceğinizi bildiğiniz bir oyuna girmek gibi!"

Diğer teknik ve egzersizlere geçmeden önce hepinizin merak ettiğini sandığım bir noktaya dikkat çekmek istiyorum: Neden Zihinsel Ekran'ımızda görünen sahneleri soldan sağa doğru kaydırıyoruz? Bu konuya burada dikkat çekilmiş olabilir, ama daha sonra detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Yaptığım çalışmalar zihnimizin derin seviyelerinin, zamanı soldan sağa doğru akar halde deneyimlediğini ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, gelecek solumuzda ve geçmiş ise sağımızdaymış gibi algılanır. Bu konu şu an aklımızı çelmiş olsa da öncesinde yapmamız gereken başka şeyler vardır.

5. BÖLÜM

BELLEĞİ GÜÇLENDİRMEK

Zihin Kontrolü'nde öğretilen bellek teknikleri telefon rehberi kullanımımızı azaltabilir ve bu sayede arkadaşlarımızı fazlasıyla etkileyebiliriz. Ancak ben bir telefon numarasına ihtiyaç duyduğum zaman telefon defterime bakarım. Bazı Zihin Kontrolü mezunları, becerilerini telefon numaralarını hatırlamak için kullanıyor olabilirler, ama önceki bölümde anlatmış olduğum gibi bir şeyin işe yaramasında isteğin çok önemi vardır ve benim de telefon numaralarını hatırlama isteğim pek yüksek değildir. Eğer bir telefon numarasına gereksinim duyduğum her seferinde şehrin bir ucundan diğerine geçmem gerekseydi bu konudaki istek seviyem de yükselebilirdi.

Temel olarak bu istek, inanç, beklenti üçlüsünden dolayı Zihin Kontrolü tekniklerini önemli olmayan şeyler için kullanmak anlamsızdır. Ancak kaçımız belleğini istediği kadar verimli kullanabiliyor? Önceki iki bölümde anlatılan tekniklerde ustalaş-

tıysanız belleğiniz beklenmedik bir gelişim göstermeye başlamış olabilir. Alfa'da yapılan imgelemeler ve geçmişte yaşanan olayları zihninizde yeniden canlandırmayla ilgili yeni yeteneğinizin Beta'ya da bir ölçüde yararı olacaktır. Böylelikle özel bir çaba göstermenize gerek kalmaksızın zihninizin farklı bir şekilde çalışmaya başladığını görebilirsiniz. Yine de zihnin daha da etkin kullanılması mümkündür.

Zihin Kontrolü derslerinde yaptığımız özel bir imgeleme tekniği vardır. Bu teknikte eğitmen tahtaya birden otuza kadar sayılar yazar. Sonra öğrenciler akıllarına gelen nesnelerin isimlerini –örneğin kartopu, paten, kulaklık gibi– söylerler. Eğitmen her kelimeyi bir sayının karşısına yazdıktan sonra arkasını tahtaya döner ve sesli bir şekilde hepsini sırayla ezberden okur. Öğrenciler rasgele seçmiş oldukları kelimelerden bir tanesini söylediklerinde eğitmen ona karşılık gelen sayıyı söyler.

Bu bir gösteri değil, imgeleme dersidir. Eğitmen zaten her sayı için bir kelime ezberlemiştir; bu nedenle her sayı, zihninde ona karşılık gelen kelimenin görsel bir imgesini uyandırır. Biz bu imgeleri "Bellek Oltaları" olarak adlandırıyoruz. Öğrenci bir kelime söylediğinde eğitmen o kelimenin sayısıyla ilişkilendirmiş olduğu imge ile kelime arasında zihninde bir imgeleme yaparak bağlantı kurar. On sayısının bellek oltası "tasdır;" eğer bir öğrenci onuncu kelime olarak "kartopu" derse ortaya çıkan imge tas üzerindeki kartopu olabilir. Bu, imgeleme konusunda eğitilmiş bir zihin için zor değildir.

Seviyelerindeyken eğitmen yavaşça Bellek Oltaları'nı tekrar eder ve öğrenciler bunları öğrenmeye başlarlar. Daha sonra bunları bir kez de Beta'da ezberlemeye çalıştıklarında işleri çok kolaylaşmış olur, çünkü artık bu kelimeleri biliyorlardır.

Aslında Bellek Oltaları'nı bu kitaba dahil etmemem gerekiyor, çünkü onları öğrenmek için çok fazla zamana ve alana ihtiyacımız olacaktır. İmgeleme yeteneğinizi ve belleğinizi aynı anda geliştirmenizi sağlayacak güçlü bir tekniğiniz bulunuyor zaten: Zihinsel Ekran.

Unuttuğunuzu düşündüğünüz her şey, bir olayla ilişkilendirilebilir. Bu bir isimse olay da onu duyduğunuz veya okuduğunuz zamandır. Zihinsel Ekran'ınızda çalışmayı bir kez öğrendikten sonra yapmanız gereken tek şey, unuttuğunuza inandığınız şey her ne ise onu kapsayan geçmiş bir olayı da zihninizde canlandırmak olacaktır. Unuttuğunuz şey ânında ortaya çıkacaktır.

Unuttuğunuza *inandığınız* bir olay diyorum, çünkü aslında onu unutmamışsınızdır. Yalnızca hatırlayamıyorsunuzdur. İkisi arasında önemli bir fark vardır.

Reklam dünyası bellek ve anımsama arasındaki farkla ilgili o meşhur örneği bizlere sunar. Hepimiz televizyon reklamlarını izleriz. Bir sürü televizyon reklamı vardır ve hepsi de kısa ve özdür. Geçen hafta izlediğimiz beş ya da on tane reklamı sıralamamız istense en fazla üç-dört tanesi aklımıza gelir.

Reklamın satış yaratmasının en önemli yolu, bir ürünü farkındalık seviyesinin altında "hatırlamamızı" sağlamaktır.

Aslında herhangi bir şeyi gerçekten unutup unutmadığımız şüphelidir. Beynimiz en önemsiz olaylarla ilgili görüntüleri bile ileride kullanmak üzere bir yerde saklar. İlgili görüntü ne kadar canlı ve bizim için ne kadar önemli olursa, onu o kadar kolay hatırlarız.

Açık beyin ameliyatı sırasında beyne hafifçe temas eden bir elektrot, uzun zamandır "unutulmuş" olan bir olayın hatırlanmasını tetikler ve o olay tüm detaylarıyla hatırlanır. Her şey

o kadar canlı ve nettir ki adeta sesleri, kokuları ve görüntüleri yeniden yaşarsınız. Elbette burada dokunulan şey zihin değil, beyindir. Hastanın farkındalık derecesine göre beynin sunduğu geçmişe ait görüntüler ne kadar gerçek olursa olsun, kişi onları gerçekten yeniden yaşamadığını bilecektir. Bunu ona söyleyen bir şey vardır. İşte o işlevsel olan zihindir –süper gözlemci ve yorumcu– ve ona temas eden herhangi bir elektrot falan da yoktur. Zihniniz, burnunuz gibi sabit bir yerde var olmaz.

Bellek konusuna geri dönelim. Oturduğunuz yerden kilometrelerce uzakta bir yaprak ağaçtan düşüyor. Bu olayı hatırlamaz veya anımsamazsınız, çünkü onu yaşamamışsınızdır, ayrıca sizin için de önemi yoktur. Ancak beyinlerimiz farkında olduğumuzdan çok daha fazlasını kaydeder.

Bu kitabı okurken farkında olmadığınız binlerce deneyim yaşıyorsunuz. Şu andaki odaklanma oranınızda onların farkında değilsiniz. Ortamda sesler ve kokular vardır, göz ucuyla gördüğünüz görüntüler, belki ayağınızı sıkan bir ayakkabının yarattığı hafif rahatsızlık hissi, koltuğunuzun hissettirdikleri, odanın ısısı, bunların sizin için bir önemi yok gibidir. Tüm bu algılananların bilincindeyiz, ama onların bilincinde olduğumuzun farkında değiliz. Bu durum genel anestezi verilen bir kadınla ilgili bir vakayı değerlendirene kadar bir çelişki gibi görünebilir.

Bu kadın hamileliği sırasında doğum uzmanıyla mükemmel sayılabilecek ölçüde uyumlu bir ilişki geliştirmişti. Aralarında hem dostane hem de güvene dayalı bir ilişki kurulmuştu. Doğum anı geldiğinde genel anestezi yapıldı ve kadın sağlıklı bir bebek dünyaya getirdi. Daha sonra doktoru hastane odasına ziyaretine geldiğinde kadının tuhaf bir şekilde ona uzak, hat-

ta düşmanca davrandığını fark etti. Ne kadının kendisi ne de doktoru onun bu değişen tutumunun neye bağlı olduğunu anlayamamışlardı, ancak her ikisi de bununla ilgili bir açıklama bulmaya istekliydiler. Kadındaki bu ani değişiklikleri açıklayabilecek gizli bir anıyı ortaya çıkarmak için hipnoz aracılığıyla bir deneme yapmaya karar verdiler.

Hipnoz altındayken zamanda geri gitmesi sağlanan kadın, doktoruyla yaşadığı en son deneyimden en baştakilere doğru yönlendirilmişti. Zaten fazla da geriye dönmesine gerek kalmamıştı. Yoğun trans halindeyken, yani doğumhanede "bilinçsiz" olduğu sırada doktorun ve hemşirelerin konuştuğu her şeyi hatırlıyordu. Anestezi altındaki hastanın yanında kimi zaman klinik konularla ilgisi olmayan şeyler konuşulmuş, kimi zaman da komik şeylerden bahsedilmişti. Bazen de ekipteki uzmanlar doğumun yavaş ilerleyişi hakkındaki rahatsızlıklarını dile getiren yorumlarda bulunmuşlardı. Kadın kendisini bir insan değil de bir eşyaymış gibi gördüklerini hissetmişti; duygularını dikkate alan yoktu. Ne de olsa baygın bir halde yatıyordu, değil mi?

Ben bilincin tamamen kapalı olmasının mümkün olduğunu düşünmüyorum. Yaşadığımız şeyleri ya hatırlayabilir ya da hatırlayamayız, ama sürekli bir şeyler yaşamaya devam ederiz ve yaşadığımız her deneyim beynimizde önemli izler bırakır.

O zaman bu durum bellek teknikleriyle bundan on yıl sonra bu okuduğunuz sayfamn numarasını hatırlayabileceğiniz anlamına mı geliyor? Sayfa numarasına bakmamış olabilirsiniz, ama yine de numara orada durur; yani aslında onu göz ucuyla görmüşsünüzdür. Belki öyledir, ama büyük bir olasılıkla görmemişsinizdir. Çünkü bunun sizin için bir önemi yoktur ve muhtemelen asla da olmayacaktır.

Ama geçen hafta akşam yemeğinde tanıştığınız o çekici insanın adını hatırlayabiliyor musunuz? Adını ilk duyduğunuzda, onu duymak bile sizin için bir olaydı. Yalnızca daha önce açıklamış olduğum gibi Zihinsel Ekran'ınızda onu çevreleyen olayı yeniden yaratmanız gerekir. Böylelikle o adı yeniden duyarsınız. Rahatlayın, seviyenize girin, ekranı yaratın, olayı yaşayın. Bunu yapmak on beş ya da yirmi dakikanızı alır. Ama bir tür acil durum tekniği sayılabilecek başka bir teknik de bulunmaktadır. Bu teknik sizi, bilgileri ânında hatırlayabileceğiniz daha derin bir zihin seviyesine götürecektir.

Bu teknik yalın bir şartlı refleks mekanizmasını içerir. Gerçek anlamda bir kez öğrendikten sonra kullandıkça etkisinin arttığını görürsünüz. Onu öğrenmek ise bu prosedürü tam anlamıyla içselleştirmek için birkaç meditasyon seansı gerçekleştirmenizi gerektirir. Bunun ne kadar kolay olduğuna bir bakalım: Ellerinizden birinin başparmağı ile ilk iki parmağını birleştirin. Zihniniz ânında daha derin bir seviyeye uyum sağlayacaktır. Bunu şimdi denerseniz hiçbir şey olmayacaktır, çünkü henüz bir şartlı refleks olmamıştır. Onu bir şartlı refleks haline getirmek için seviyenize girin ve kendinize şunu söyleyin (içinizden sessizce veya yüksek sesle): "Parmaklarımı böyle birleştirdiğim her sefer" –şimdi parmaklarınızı birleştirin– "ciddi bir amaç için, çok istediğim herhangi bir şeyi gerçekleştirmek üzere ânında daha derin bir zihinsel seviyede olacağım."

Daima aynı kelimeleri kullanarak, bir hafta boyunca her gün bu tekniği uygulayın. Kısa bir süre sonra zihninizde, başparmağınız ile diğer iki parmağınızı birleştirmek ve ânında etkili bir meditasyon seviyesine girmek arasında güçlü bir ilişki kurulacaktır. Sonra yakın gelecekte bir gün bir şey –örneğin

birinin adını–hatırlamaya çalışacak ve hatırlayamayacaksınız. Hatırlamak için kendinizi daha çok zorlasanız bile o şey aklınıza gelmemekte inat edecektir. Bu konuda irade işe yaramadığı gibi aynı zamanda engel de yaratır. Şimdi rahatlayın. Hatırladığınızı ve bir şartlı refleks mekanizmanız olduğunun farkında olun.

Denver'daki bir dördüncü sınıf öğretmeni öğrencilerine yazım kurallarını öğretmek için Zihinsel Ekran ve Üç Parmak Tekniğinden yararlanıyor. Böylece her hafta yaklaşık yirmi kelimeyi öğretiyor. Öğrencilerini sınamak içinse bir kelimeden diğerine atlayarak doğru yazımı sormak yerine onlardan o hafta öğrendikleri tüm kelimeleri yazmalarını istiyor. Onlar da kelimeleri *ve* onları nasıl yazmaları gerektiğini hatırlıyorlar – üç parmaklarını birleştirip kelimeleri zihinsel ekranlarında görerek. "En yavaş öğrenciler bile," diyor öğretmen, "bu testi yaklaşık on beş dakikada tamamlıyor."

Bu öğretmen, aynı tekniği kullanarak kasım ayı itibariyle dördüncü sınıflara, 12'lere kadar çarpım tablosunu da öğretmiş; normal şartlarda bunu bir öğretim yılı içinde öğreniyor olacaklardı.

Geçen bölümde bahsettiğimiz üniversite öğrencisi-taksi şoförü Tim Masters, genellikle çok uzun bir süre önce gittiği için hafızasında canlı bir şekilde yer almayan adreslere gitmek isteyen yolcularla karşılaşıyormuş. Acele içinde taksisine binen yolcular arasında onun yola çıkmadan önce meditasyon yaptığını anlayacak pek fazla kişi çıkmıyormuş. Çünkü Tim o sırada üç parmağını birleştirerek, o adrese en son ne zaman gittiğini zihninde "yeniden yaşayarak" o bilgiyi çağrıştırıyormuş.

Tim'in New York Teknoloji Enstitüsü'nde Zihin Kontrolü'nü öğrenmeden önceki notları, bir yüksek not dışında tamamen or-

talardan oluyormuş. "Şimdi ise burslu öğrencilerdenim –notlarım, bir tane orta dışında tamamen yüksek notlardan oluşuyor," diyor. Çalışırken Hızlı Öğrenme tekniğini - bunu bir sonraki bölümde öğreneceksiniz– kullanıyor ve sınavlara üç parmağım birleştirerek giriyor.

Sonraki bölümlerde okuyacağınız üzere Üç Parmak Tekniğinin başka kullanım alanları da bulunmaktadır. Asırlardır diğer meditasyon disiplinleriyle ilişkilendirilmiş olan bu tekniği birtakım sıradışı durumlarda kullanırız. Uzakdoğulu birinin –örneğin bağdaş kurarak oturmuş meditasyon yapan bir Yogi'nin– bir heykelini ya da tablosunu gördüğünüz bir dahaki sefere ellerine dikkat edin. Aynı şekilde üç parmağını birleştirmiş olduğunu fark edeceksiniz.

6. BÖLÜM

HIZLI ÖĞRENME

Önceki bölümde anlatılan bellek tekniklerini öğrendiğinizde, bir sonraki adımı atarak Hızlı Öğrenme'ye geçebilirsiniz. Kısaca şöyle ilerleyeceksiniz: Önce meditasyon seviyesine girmeyi öğreneceksiniz, sonra o seviyede birtakım bilgileri anımsamak gibi çeşitli amaçlar için yararlı olacak bir zihinsel ekran yaratacaksınız. Sonra pek çok şeyin yanı sıra bir şeyleri hemen anımsamak için kısa yol olarak kullanabileceğiniz Üç Parmak Tekniğini öğreneceksiniz. Bunu tamamladıktan sonra bilgi edinmenin yeni yolları için hazır olacak ve anımsama sürecini daha da kolaylaştıracaksınız. Aynı derecede önemli olan başka bir nokta da bu yeni öğrenme biçimlerinin yalnızca anımsama sürecini kolaylaştırmakla kalmayıp öğrendiklerinizi kavramanızı hızlandıracak ve derinleştirecek de olmasıdır.

Öğrenmeyle ilgili iki teknik bulunmaktadır. İlk bakışta oldukça basit görünen ama hiç de basit olmayan teknikle başlayalım.

Ânında seviyenize girebildiğiniz ve bilinçli kalarak işlevsel olabildiğiniz noktaya gelecek kadar ustalaştığınız zaman, Üç Parmak Tekniğini ders dinlerken veya kitap okurken bile kullanabilirsiniz. Bu, bir yandan da odaklanmanızı önemli ölçüde arttıracak ve öğrendiğiniz bilgiler aklınızda daha güçlü bir biçimde yer edecektir. Sonrasında bunları Beta seviyesindeyken de hatırlamanız kolaylaşacak ve Alfa'dayken zaten daha kolay hatırlamaya devam edeceksiniz. Üç parmağını birleştirerek sınava giren bir öğrenci, neredeyse okuduğu ders kitabını görebilir veya neredeyse sınıfta dersi anlatan öğretmenini duyabilir.

Diğer teknik bu kadar kolay değildir, ama başta anlatılan Zihin Kontrolü tekniklerini uyguladıkça bu teknik için de hazır olmuş olacaksınız. Bu teknik Alfa seviyesinde öğrenmenin tüm etkinliğine sahip olmasına ek olarak Beta'da öğrenmenin sağladığı ilave pekiştirme özelliğini de içinde barındırır. Bunun için bir kayıt cihazına ihtiyacınız olacaktır.

Diyelim ki bir ders kitabının karışık bir bölümünü öğrenmeniz gerekiyor; onu yalnızca hatırlamanız değil, anlamanız da gerekli. İlk aşamada Alfa'ya girmeden, dışsal bilinç seviyesi olan Beta'da kalın. İlgili bölümü yüksek sesle okuyarak kayıt cihazına kaydedin. Şimdi seviyenize girin, kaseti yeniden başlatın ve o bölümü okumakta olan kendi sesinize odaklanın.

Zihin Kontrolü'nün erken aşamalarında, özellikle de kullandığınız cihazı o kadar tanımıyorsanız, tekrar başla düğmesine basarken Beta'ya dönebilir ve teybin sesinden dolayı yeniden Alfa'ya girmenin daha zor olduğunu hissedebilirsiniz. Bu durumda Alfa'ya döndüğünüz anda dersin bir kısmım veya tamamını kaçırmış olabilirsiniz. Ancak pratik yaptıkça bunu yaşama olasılığı da giderek azalacaktır. Bunun için birtakım ipuçları:

Parmağınız düğmenin üzerindeyken seviyenize girin. Böylelikle gözlerinizi açıp düğmenin yerini aramak zorunda kalmazsınız.

İşaret verdiğinizde sizin yerinize tekrar başla düğmesine basacak başka birini ayarlayın.

Alfa'ya yeniden girişinizi hızlandırmak için Üç Parmak Tekniğini kullanın.

Problem olduğundan daha ciddi görünüyor olabilir. Aslında bu durum ilerlemenin bir göstergesidir. Giderek daha ustalaştıkça Alfa seviyesi de farklı algılanacaktır. Bu algılama Beta'ya giderek daha fazla benzeyecektir, çünkü onu bilinçli kullanmayı öğreneceksiniz. Alfa'da bilinçli kalarak zihni tamamen etkin kullanabilmek Zihin Kontrolü'nün bir özelliğidir.

İlerledikçe Alfa'da olduğunuz o ilk zamanlarda hissettiklerinizi yeniden algıladığınızı fark ederseniz, aslında daha derin bir seviyeye, belki de Teta'ya doğru yol aldığınızı anlayabilirsiniz. Zihin Kontrolü eğitimlerinde derin seviyelerdeyken gözleri açık, sizin şimdiki haliniz kadar uyanık, anlaşılır bir şekilde konuşarak, sorular sorup yanıtlar vererek, espriler yaparak etkili bir şekilde işlevselliklerini sürdüren mezunlarla tanıştım.

Teyp kaydınıza dönecek olursak: Etkisinin daha da güçlenmesi için mümkünse birkaç günlük bir zaman diliminin geçmesini bekleyin. Sonra Beta'dayken aynı materyali yeniden okuyun ve Alfa'dayken bir kez daha dinleyin. Artık kasete kaydettiğiniz bilgiler tam anlamıyla aklınıza yer etmiştir.

Bu kitapla Zihin Kontrolü'nü öğrenmek üzere başkalarıyla birlikte çalışıyorsanız, zaman kazanmak için bir tür işbölümü olarak kasetleri değiş tokuş edebilirsiniz. Ama kendi sesinizi dinliyor olmak biraz daha avantajlıdır. Üç Parmak son derece işe yarayan bir tekniktir.

Hızlı Öğrenme ve Üç Parmak Tekniklerinin, Zihin Kontrolü öğrencileri için pek çok alanda değerli bir zaman tasarrufu sağladıkları kanıtlanmıştır. Satış (özellikle sigorta), akademik çalışmalar, öğretmenlik, hukuk ve oyunculuk bu alanlardan bazılarıdır.

Başarılı bir Kanadalı hayat sigortası temsilcisinin artık müşterilerinin gayrimenkul ve vergi problemleriyle ilgili sordukları karmaşık soruların yanıtını bulmak için evrak çantasındaki kâğıtları karıştırarak karşısındaki insanları çileden çıkarması gerekmiyor. Hızlı Öğrenme ve Üç Parmak Tekniği sayesinde gereksinim duyabileceği koca bir bilgi dizisi dilinin ucunda duruyor.

Detroitili bir dava avukatı da karmaşık bir davayı jüriye özetlerken kullandığı not kâğıtlarından "kurtulmuş" durumda. Yaptığı özeti kaydediyor ve davadan bir gece önce Alfa seviyesine girerek kaydı dinliyor. Daha sonra dava sabahı erkenden bir kez daha kaydı dinliyor. Sonra kendine güvenli bir şekilde jüri üyelerinin karşısına çıkıyor ve onlarla göz temasını koruyarak konuşmasını yapıyor. Bunun sonucunda da notlarına başvurarak konuştuğu zamanların aksine, çok daha ikna edici oluyor ve sol elinin üç parmağıyla ne yaptığını da kimse fark etmiyor.

New York'ta yaşayan bir gece kulübü komedyeninin programı her gün değişiyor, çünkü günlük haberleri "yorumluyor." Şovu başlamadan bir saat önce kendi doldurduğu kaseti dinliyor ve yirmi dakikalık "spontane" güldürüsünü sunmaya hazır hale geliyor. "Önceden kendim için en iyisini dilemek adına parmaklarımı çaprazlardım. Artık üç parmağımı birleştiriyor ve neler yaşanacağını biliyorum: bol bol kahkaha."

Elbette Hızlı Öğrenme ve Üç Parmak Tekniği öğrenciler için de idealdir. Zihin Kontrolü'nün şimdiye kadar 24 kolej ve üniversitede, 16 lisede ve 8 ilköğretim okulunda öğretilmesinin nedeni de budur. Bu teknikler sayesinde binlerce öğrenci daha az çalışarak daha fazla öğrenmektedir.

7. BÖLÜM

YARATICI UYKU

Rüya görürken ne kadar özgürüzdür! Zaman ve mekân kısıtlamalarından, mantık kurallarından, vicdanın baskılarından bir kez kurtulduk mu kendi yaratılışımızın tanrıları oluveririz. İşte Freud'un rüyalarımıza hak ettikleri önemi vermesinin nedeni de budur: Yarattıklarımız tamamen bize aittir. Freud, "Bir insanın rüyalarını anladınız mı, kendisini de anlarsınız," derdi.

Zihin Kontrolü'nde rüyaları biz de ciddiye alıyoruz, ancak zihnimizi farklı yollardan kullanmayı öğrendiğimiz için rüyaları da farklı bir açıdan değerlendiriyoruz. Freud kendiliğinden görülen rüyalarla ilgileniyordu. Ama Zihin Kontrolü böyle değil. Biz belirli sorunların çözümü için isteyerek rüya yaratmakla ilgileniyoruz. Konuyu başından biz kendimiz programladığımız için rüyalarımızı ve tabii ki onun muhteşem sonuçlarını da yorumlamamız farklı oluyor. Bu, rüya deneyimlerimizin doğallığını her ne kadar kısıtlıyor gibi görünse de karşılığında

kazandığımız özgürlük, yaşamımızın üzerinde daha büyük bir kontrol sahibi olmamızı da getiriyor.

Önceden programladığımız bir rüyayı yorumlarken ruhumuzun patolojisini daha derinlemesine kavramakla kalmıyor, aynı zamanda günlük sorunlarımıza çözümler de bulabiliyoruz.

Eğitimlerde öğrettiğimiz Rüya Kontrolü tekniği, zihnin meditatif seviyesinde uygulanan üç adımdan oluşuyor.

Birinci adım, rüyalarımızı hatırlamayı öğrenmektir. Çoğu insan, "Ben hiç rüya görmüyorum," der, ama bu doğru değildir. Hatırlamıyor olsak da hepimiz rüya görürüz. Rüyaları ortadan kaldıracak olsaydık birkaç güne kadar zihinsel ve duygusal sorunlar baş göstermeye başlardı.

1949'da problem çözümünde rüyalardan yararlanmanın yollarını araştırmaya giriştiğim zaman aslında neyle karşılaşacağımı ben de bilmiyordum. Ben de sizin gibi rüyalarda hep bir şeylerin malum olduğuyla ilgili hikâyeler duymuştum. Sezar'ın suikaste kurban gitmeden önceki gece rüyasında bundan nasıl haberdar edildiğini okumuşsunuzdur. Aynı şekilde Lincoln'e de suikastının rüyasında malum olduğu söylenir. Şayet bu ve bunun gibi pek çok rüya birer tesadüften ibaret ise benim zamanımı boşa harcadığım çok açıktı.

Bu noktada zamanımı boşa harcadığıma daha da çok inanmaya başlamıştım. Yaklaşık dört yıldır psikoloji üzerinde çalışıyor, Freud'u, Adler'i, Jung'u inceliyordum, ancak okudukça ne kadar az şey bildiğimi fark etmeye başlamıştım. Bir gece, saat ikide kitabı bir kenara fırlatıp yatağıma yattım. Kendi aralarında bile bir fikir birliği olmayan bu devleri incelemek gibi gereksiz projelerle zamanımı daha fazla harcamamaya kararlıydım. Artık

sadece elektronik işlerimle ilgilenecek, başka hiçbir şeye bulaşmayacaktım. Zaten işleri de boşlamaya başlamıştım ve parasızlık had safhadaydı.

İki saat kadar sonra bir rüyadan uyandım. Bu, hep olduğu gibi bir dizi olaydan ibaret bir rüya değildi; gördüğüm yalnızca ışıktı. Rüya görüş alanım parlak, altın sarısı bir öğlen güneşiyle dolmuştu. Gözlerimi açtığımda odam karanlıktı. Yeniden kapadığımda aynı şekilde aydınlık oldu. Bunu birkaç kez daha tekrarladım: Gözlerim açıkken karanlık, kapalıyken aydınlıktı. Üçüncü ya da dördüncü seferinde, gözkapaklarım kapalıyken üç sayı gördüm: 3-4-3. Sonra bir sayı dizisi daha: 3-7-3. Arka arkaya denemelerimde önce ilk sayı dizisini, sonra diğer sayı dizisini bir daha gördüm.

Beni bu sayı dizilerinden çok gittikçe sönmeye başlayan ışık endişelendiriyordu. Hayat böyle, bir ampulün aniden parlaması ve sonra sönmesi gibi mi sona eriyor diye düşünmeye başlamıştım. Neden sonra ölmeyeceğimi anladığımda ışığı geri getirip bir kez daha incelemek istedim. Nefes alış verişimi, yataktaki pozisyonumu, hatta zihin seviyemi bile değiştirdim, ama hiçbiri işe yaramıyordu. Işık sönmeye devam ediyordu. Bu şekilde beş dakika kadar daha devam ettikten sonra tamamen söndü.

Belki sayıların bir anlamı vardı. Sabaha kadar uyumayıp bildiğim bütün telefon numaralarını, adresleri, plakaları –bu sayılara karşılık gelebilecek her sayıyı– karşılaştırmaya başladım. Yani bu sayılardan bir anlam çıkarmaya çalıştım durdum.

Bugün rüyaların anlamını bulmak için etkili bir metodum var, ama işte o zamanlar araştırmamın ilk aşamalarındaydım. Rüyayı gördüğümün ertesi günü de, bütün uykusuzluğuma rağmen, o sayıların anlamını düşünüp durduğumu hatırlıyorum.

Şimdi sanırım bu gizemin çözülmesine, dolayısıyla da Zihin Kontrolü eğitiminin çok önemli bir kısmının şekillenmesine yol açan olaylar dizisini anlatmam gerekiyor.

Kapatmama on beş dakika kala bir arkadaşım elektronikçi dükkânıma uğrayıp dışarıda kahve içmemizi teklif etti. Arkadaşım beni beklerken bu esnada karım da gelmiş, planımızı öğrenmişti. "Madem ki kahve içmeye gideceksiniz, şu Meksika tarafındaki dükkâna uğrayıp bana da tuvalet ispirtosu alır mısınız?" dedi. Köprünün yakınlarındaki, ispirtonun ucuz olduğu bir dükkânı tarif ediyordu.

Yolda rüyayı arkadaşıma anlatırken aklıma bir fikir gelmişti: Belki de gördüğüm, bir piyango biletinin sayılarıydı. Bir piyango bayiinin yanından geçerken dükkânın kapalı olduğunu fark ettik. Vakit geç olmuştu. Zaten bizimkisi de aptalca bir fikirdi. Neyse, karımın istediği ispirtoyu almak için bir blok ötedeki dükkâna gittik.

Satıcı ispirtoyu paketlerken arkadaşım dükkânın öbür tarafından bana seslendi: "Şu aradığın sayılar neydi?"

"Üç-yedi-üç, üç-dört-üç," dedim.

"Gel de bak şuna!"

Üzerinde 3-4-3 yazan yarım bir bilet bulmuştu.

Meksika'daki, bu küçük dükkân gibi yüz binlerce bayiinin her biri hep aynı üç rakamla başlayan biletler alırlar. Yani 343 ile başlayan biletler bütün ülkede sadece bu dükkânda satılıyordu. 373'le başlayanlar ise Mexico City'deki başka bir dükkânda bulunuyordu.

Birkaç hafta sonra, hayatımda satın aldığım o ilk piyango biletine 10.000 dolar çıktı. Nasıl da ihtiyacım vardı bu paraya! Ancak bu hediye paketini dikkatle açtığımda içinden hediyenin

kendisinden çok daha değerli bir şey çıkmıştı. Artık onca çalışmamın boşuna olmadığını gösteren somut bir delil vardı elimde. Yüksek Zekâ'yla bir şekilde ilişki kurmuştum. Belki önceden de ilişkide bulunmuştum, ancak farkında değildim; ama bu sefer böyle olduğunu *biliyordum.*

Beni böyle bir sonuca götüren ve tesadüf gibi görünen onca olayı düşünsenize. Çaresiz bir ânımda, o sayıları rüyamda öyle sarsıcı bir şekilde –ışıkla– görüyorum ki, adeta unutmamak *zorunda kalıyorum.* Sonra bir arkadaşım bana uğruyor ve kahve teklifini ne kadar yorgun olsam da kabul ediyorum. Ve karım çıkageliyor, benden ispirto istiyor ve bu da beni o biletin Meksika'da satıldığı yegâne yere götürüyor.

Bütün bunların tesadüften ibaret olduğunu düşünenler şu inanılmaz gerçeği açıklamakta oldukça zorluk çekecektir: Sonradan geliştirdiğim farklı teknikleri kullanan, ABD'de Zihin Kontrolü eğitiminden mezun olan dört kişi daha piyangoyu kazandı. Illinois, Rockford'dan Regina M. Fornecker 300.000 dolar; Chicago'dan David Sikich 300.000 dolar; Chicago'dan Frances Morroni 50.000 dolar ve New York, Buffalo'dan John Fleming 50.000 dolar kazandı.

Zihin Kontrolü'nde "tesadüf" sözcüğüne bizim bir itirazımız olmuyor, hatta biz ona özel bir anlam bile yüklüyoruz. Açıklaması zor bir dizi olay yapıcı bir sonuca yol açıyorsa buna tesadüf diyoruz. Yıkıcı bir sonuca yol açtığında ise kaza diyoruz. Zihin Kontrolü'nde zaten bu tesadüfleri tetiklemeyi öğreniyoruz. Bu nedenle "sadece tesadüften ibaret" deyimi kullandığımız bir ifade değildir.

Sonuçta piyangoyu kazanmama yol açan bu rüya Yüksek Zekâ'nın var olduğuna ve benimle iletişime geçebileceğine ikna

olmamı sağlamıştı. Bunu ben uykudayken ve ömrümü adadığım bir çalışmanın beni tam anlamıyla endişelendirmeye başladığı bir zamanda yapmış olması, şimdi düşününce bana o kadar da çarpıcı gelmiyor. Çünkü binlerce kişi çaresizlik içinde, tehlike altında ya da hayatlarının bir dönüm noktasında oldukları zamanlarda rüyalarında paranormal yollardan bilgi alıyorlar. Bunun gibi pek çok rüya İncil'de de mevcuttur. Ancak o zamanlar, böyle bir şeyin ***benim*** başıma gelmiş olması yine benim için bir mucizeden farksızdı.

Okuduğum kitaplardan birinde Freud uykunun telepati için elverişli şartlar oluşturduğunu söylüyordu. Ancak ben kendi rüyamı hesaba katarak bunu daha da ileri götürdüm ve uykunun Yüksek Zekâ'dan bilgi almak için elverişli şartlar oluşturduğunu düşünmeye başladım. Sonra daha da ileri gittim ve telefonun çalmasını bekleyen biri gibi pasif kalmak zorunda olup olmadığımızı merak etmeye başladım. Yüksek Zekâ'yla kendi inisiyatifimizi kullanarak iletişime geçmek için numarayı kendimiz çeviremez miydik? Dindar bir insan olarak, nasıl ki Tanrı'ya duayla ulaşabiliyorsak Yüksek Zekâ'ya ulaşmak için de bir metot geliştirilebileceğini düşündüm. (15. Bölümde de göreceksiniz ki Tanrı'dan ve Yüksek Zekâ'dan bahsederken başka başka şeylerden bahsediyorum.)

* * *

Evet, deneylerim bana Yüksek Zekâ'ya ulaşmanın bazı yolları olduğunu gösterdi. Bunlardan biri de oldukça pratik ve kolay öğrenilebilen bir teknik olan Rüya Kontrolü'dür.

Rüyalarınızı hatırlamak için parlak ışıklara bel bağlamak zorunda değilsiniz. Onları hatırlamak için güvenebileceğiniz

tek şey, seviyenizdeki programlamalarınızın toplam etkisidir. Uykuya dalmadan hemen önce yapacağınız meditasyonda, "Bir rüyayı hatırlamak istiyorum. Ben bir rüyayı hatırlayacağım," deyin. Başucunuza kâğıt, kalem koyup uyuyun. İster gecenin bir yarısı, isterse sabah uyandığınızda rüyanızdan hatırladıklarınızı yazın. Bunu her gece tekrarlarsanız rüyalarınızı gittikçe daha net ve daha eksiksiz hatırlamaya başlayacaksınız. Bu becerinizi yeterince geliştirdiğinize inandığınız zaman ikinci adıma geçmeye de hazırsınız demektir.

İkinci adımda yapmanız gereken, uykuya dalmadan önceki meditasyon sırasmda bir bilgi ya da öneriyle çözülebilecek bir sorun üzerinde düşünmektir. Ancak bu sorunu gerçekten çözmeyi de istiyor olmanız gerekiyor. Yanlış sorular yanlış cevaplara yol açar. Şimdi kendinizi şu sözlerle programlayın: "Zihnimdeki sorunu çözmemi sağlayacak, bilgi içeren bir rüya görmek istiyorum. Böyle bir rüya göreceğim; onu hatırlayacağım ve anlamlandıracağım."

Gece ya da sabah uyandığınızda artık bütün canlılığıyla hatırladığınız rüyanızın üzerinde düşünün ve onu anlamlandırmaya çalışın.

Daha önce de belirttiğim gibi, biz rüyaları isteyerek ürettiğimiz için bizim rüya yorumlama metodumuz Freud'unkilerden farklıdır. Yani Freud'un rüya yorumlama metotlarını bir şekilde biliyorsanız Zihin Kontrolü'nün amaçları gereği bunları unutmanız gerekmektedir.

Freud'un şu rüyayı nasıl yorumlayacağını düşünün: Bir adam balta girmemiş bir ormandadır ve etrafı vahşi yerlilerle çevrilidir. Yerliler ellerindeki mızrakları bir kaldırıp bir indirerek adama doğru gelmektedirler. Mızrakların ucunda birer delik vardır.

Adam uyandığında bu rüyanın nicedir zihnini kurcalayan bir sorunun çözümü olduğunu anlar: Artık nasıl bir dikiş makinesi tasarlayacağım bulmuştur. O zamana kadar iğneyi kaldırıp indirmeyi başarmış ama dikiş dikmesini sağlayamamıştır. Oysa şimdi rüyası iğnenin ucuna bir delik açması gerektiğini söylemiştir. Evet, bu adam Elias Howe'un ta kendisiydi; yani dikiş makinesini icat eden kişi.

Zihin Kontrolü mezunlarından biri Rüya Kontrolü sayesinde hayatının kurtulduğunu söylüyor. Çıkmak üzere olduğu yedi gün sürecek bir motosiklet gezisinden önce, onu karşılaşabileceği tehlikelere karşı uyaracak bir rüya programlamıştı. Çünkü önceki uzun gezilerinde hep bir aksilik olmuş; bazen patlayan bir lastik, bazen benzin deposunda bir sorun ya da son gezisinde olduğu gibi beklenmedik bir kar yağışı.

Rüyasında kendini bir arkadaşının evinde görmüş. Akşam yemeğinde herkes nefis yemekler yerken onun önüne bir tabak pişmemiş çalı fasulyesi konmuş. Bu, yolculuğunda pişmemiş çalı fasulyesi yememesi için bir uyarı mıdır? Hayır, bunda korkulacak bir şey yoktur, çünkü o pişmiş fasulye bile sevmiyordur. Peki bu, arkadaşının onu daha fazla görmek istemediği anlamına gelebilir mi? Hayır, sağlam bir dostlukları olduğuna emindir; kaldı ki bunun motosiklet gezisiyle de bir ilgisi yoktur.

Sonuçta mezunumuz iki gün sonra yolculuğa çıkmış, şafak vakti New York'un yollarında motorunu sürmektedir. Güzel bir gündür, yol harikadır ve biraz ilerideki bir kamyonetin haricinde hiç trafik yoktur.

Kamyonete yaklaştığında kasasının çalı fasulyesi çuvallarıyla dolu olduğunu fark eder. Rüyasını hatırlayıp hızını düşürür. Sonra bir virajı saatte 20 kilometre hızla alırken arka tekerleğin

hafifçe kaydığını hisseder. Tekerlek kamyonetten düşen çalı fasulyelerinin üzerinden geçmiştir. Daha hızlı gidiyor olsaydı bu patinaj çok ciddi, hatta ölümcül bir kazaya bile yol açabilirdi.

Görmeye ***karar verdiğiniz*** rüyaları yalnızca kendiniz yorumlayabilirsiniz. Öncesinde uygulanacak doğru bir programlama sayesinde rüyanızı anlamanızı sağlayacak bir "önsezi"ye de sahip olabileceksiniz. Sessiz bilinçaltımız bizimle bu önseziler yoluyla iletişim kurar. Teknikleri uygulamaya devam ettikçe bu programlanmış önsezilere olan güveniniz de artacaktır.

Kendinizi programlamak için kullanacağınız sözcükler Zihin Kontrolü eğitimlerinde sıklıkla kullandığımız sözcüklerdir. Başka sözcükler de işe yarayabilir, ama eğer bir gün Zihin Kontrolü eğitimi alacak olursanız, Alfa'dayken doğru kullanmayı öğrendiğiniz sözcüklere şartlanmış olduğunuz için eğitimde çok daha zengin bir deneyim yaşayacaksınız.

Rüya Kontrolü tekniğine aksatmadan devam ederseniz zihninizin paha biçilmez kaynaklarından birini ortaya çıkartacaksınız. Piyangoyu kazanmayı beklemek pek makul bir istek olmayacaktır, çünkü piyangoların doğası gereği çok az kişi kazanabilmektedir. Ama hayattan kazanacaklarınız piyangoların size vaat edebileceklerinden çok daha fazla olacaktır.

8. BÖLÜM

SÖZCÜKLERİN GÜCÜ

Giriş bölümünde, ilk okumanız sırasında teknikleri uygulamamanızı tavsiye etmiştik. Ancak bu seferki farklı; bunu şimdi deneyin. Hayal gücünüzü bütün kuvvetiyle kullanın.

Sonrasında birlikte gözden geçireceğiz.

Mutfakta olduğunuzu ve elinizde buzdolabından henüz çıkardığınız bir limon tuttuğunuzu hayal edin. Soğukluğunu hissedebiliyorsunuz. Limonun dışım, sarı kabuğunu inceleyin. Sarı kabuğun üzerinde uçlara doğru küçük, yeşil noktalar görülüyor. Hafifçe sıkarak ne kadar dolgun olduğunu ve ağırlığını hissedin.

Şimdi de limonu burnunuza götürüp koklayın. Limonun kokusu hiçbir şeye benzemez, öyle değil mi? Şimdi ortasından kesin ve bir daha koklayın. Daha çok kokmaya başladı. Şimdi de limonu ısırın; suyu ağzınıza dolmaya başlasın. Limonun tadı da hiçbir şeye benzemiyor, değil mi?

Bu noktada, hayal gücünüzü yeterince kullandıysanız ağzınız sulanmaya başlayacaktır.

Şimdi bunu birlikte inceleyelim.

Sözcükler, "yalnızca" sözcükler, tükürük bezlerinizi harekete geçirmeye yetti. Üstelik bu sözcükler gerçekte var olmayan, yalnızca sizin hayal ettiğiniz bir şeydi. Limonla ilgili sözcükleri okurken bunu gerçekten yapmıyor olmanıza rağmen beyninize elinizde bir limon olduğunu söylüyordunuz. Ve beyniniz bunu ciddiye alarak tükürük bezlerinize döndü ve, "Limonu ısırıyor. Ağzı hemen yıka," dedi. Tabii tükürük bezleriniz de bu emre uydu.

Çoğumuz, kullandığımız sözcüklerin anlamlar ifade ettigini ve bu anlamların iyi veya kötü, doğru veya yanlış, güçlü veya güçsüz olabileceklerini düşünürüz. Bu doğru ama eksik bir bilgidir. Çünkü sözcükler gerçekliği ifade etmekle kalmaz, tükürük bezlerinin çalışmasında olduğu gibi gerçekliği yaratırlar da.

Beyin niyetlerimizi zekice yorumlamaz. Beyin sadece bilgiyi alıp depolayan bir organ da değildir; aynı zamanda bedenimizin idaresi de ondadır. Beyninize, "Şimdi bir limon yiyorum," dediğinizde o hemen işe koyulur.

Şimdi sıra Zihin Kontrolü'nde "Zihinsel Temizlik" dediğimiz konuya geldi. Bunun için bir tekniğe gerek yok. Beynimizi tetiklemek için kullandığımız sözcükleri seçerken özen göstermeye kararlı olmamız yeterli.

Burada yaptığımız uygulama nötrdü; yani bize fiziksel olarak bir yararı ya da zararı dokunamazdı. Oysa kullandığımız sözcüklerin bize yararı kadar zararı da dokunabilir.

Çocuklar bazen yemekte küçük bir oyun oynarlar. Yedikleri yemeği mümkün olduğunca mide bulandırıcı şekilde anlatma oyunudur bu. Örneğin tereyağına ezilmiş böcek suyu demek gibi. Oyunun amacı yemek için ortaya konan bu yeni bakış açısı karşısında midesi bulanmıyormuş gibi yapmak ve karşısındakinin bu-mış gibi yapma becerisinin sınırlarını zorlamaktır. Bu çoğu zaman işe yarar, ama karşısındakinin iştahı birden kapanıverir.

Aynı oyunu yetişkinler olarak bizler de oynarız. Hayata karşı iştahımızı olumsuz sözcüklerle kapatırız ve de tekrarlandıkça güçlenen bu sözcükler artık iştah duymadığımız olumsuz hayatlar yaratır.

"Nasılsın?"

"Eh... halimden şikâyetçi değilim," ya da "Şikâyet etmenin anlamı yok," ya da "Fena değilim işte."

Peki beyin bu iç karartıcı ifadelere nasıl tepki veriyor?

Bulaşıkları yıkamak size "ölüm mü geliyor?" Muhasebe işleri "tam bir karın ağrısı" mı? Şu havalar sizi "hasta mı ediyor?" Bence doktorlar kazançlarının büyük bölümünü bu sözcükleri kullananlara borçludur. Hatırlayın, beyin niyetlerinizi zekice yorumlamaz. "Adam karın ağrısı istiyor demek ki. Tamam, hemen bir karın ağrısı geliyor," der.

Bir şeyin bize acı verdiğini her söylediğimizde elbette o acı hemen ortaya çıkmaz. Beden doğal olarak sağlıklı olmak için tasarlanmıştır ve bütün süreçleri sağlıklı kalmak için yapılandırılmıştır. Ancak zamanla ve de savunma sistemine yapılan pek çok sözlü darbenin sonucunda siparişini verdiğimiz o hastalıkları eninde sonunda ortaya çıkartacaktır.

Kullandığımız sözcüklere güç veren iki şey vardır: zihin seviyemiz ve söylediklerimize olan duygusal bağlılığımız.

İnananarak söylenen bir, "Tanrım, bu acı veriyor!" ifadesi çoğu zaman gerçek acıya kucak açmaktadır. "Hiçbir şey yolunda gitmiyor!" ifadesi gerçekten hissederek söylendiğinde adeta duygularımızı yalancı çıkarmamak için gerçeğe dönüşecektir.

Zihin Kontrolü kötü alışkanlıklarımıza karşı etkili savunmalar sunmaktadır. Alfa ve Teta seviyelerinde sözcüklerimizin gücü artmaktadır. Son derece yalın sözcüklerle rüyalarınızı nasıl önceden programlayabileceğinizi ve sizi Alfa'ya götürecek gücü bu sözcüklerden üç parmağınıza nasıl aktarabileceğinizi daha önceki bölümlerde görmüştünüz.

Ben Emile Coué'ye günümüzde pek çok insanın yaptığı gibi hiç gülüp geçmedim. Kendisi bugün herkesin alay ettiği ve birçok şakaya malzeme olmuş şu meşhur sözlerin sahibidir: "Her gün, her yönden, her şekilde iyiye, daha iyiye gidiyorum." Bu sözler binlerce insanı en ağır hastalıklardan bile kurtarmıştır! Bu şaka değil; ben bu sözlere saygı duyuyor, Dr. Coué'yi her zaman hayranlık ve minnetle anıyorum. *Telkinler Yoluyla Ustalaşmak* (*Self-Mastery Through Autosuggestion*-New York: Samuel Weiser, 1974) adlı kitabında okuduklarım benim için gerçekten çok değerli olmuştur.

Doğma büyüme Troyesli olan Dr. Coué otuz yıl boyunca kimyagerlik yapmıştı. Neden sonra hipnoz üzerine çalışmalar ve deneylere başlamış, kendi kendine telkin yöntemine dayalı bir psikoterapi geliştirmişti. 1910 yılında Nancy şehrinde açtığı halka açık kliniğinde romatizmalı, kronik baş ağrıları olan, astımlı, felçli, kekeme, akciğer hastalıkları olan, tümörlü, ülserli –kısacası her tür hastalıktan şikâyetçi olan– binlerce hastayı başarıyla tedavi etmişti. Soranlara aslında kimseyi tedavi etmediğini,

insanlara kendi kendilerini nasıl tedavi edeceklerini öğrettiğini söylüyordu. Tedavilerin gerçekliği su götürmez; hepsi de belgelenmiştir. Ancak Coué'nin metodu, ne yazık ki kendisi 1926'da öldükten sonra neredeyse tamamen ortadan kalkmıştı. Bu, ancak birkaç uzmanın öğrenip uygulayabileceği tarzda karmaşık bir metot olsaydı, belki de bugün bile yaygınlığını koruyup varlığını sürdürebilirdi. Oysa ki bu çok kolay bir metottur. Herkes öğrenebilir. Ve özünde Zihin Kontrolü vardır.

Metodun iki temel prensibi bulunuyor:

- Bir seferde yalnızca tek bir şeyi düşünebiliriz.
- Bir düşüncenin üzerine odaklandığımızda o düşünce gerçekleşir, çünkü bedenimiz onu eyleme dönüştürür.

Yani bedenimizin (bilinçli ya da bilinçsiz) olumsuz düşüncelerle önünü kesmiş olabileceğimiz iyileştirici güçlerini yeniden harekete geçirmek için arka arkaya yirmi kez, "Her gün, her yönden, her şekilde iyiye, daha iyiye gidiyorum," ifadesini tekrarlamanız yeterlidir. Bunu günde iki kez yapacak olursanız Coué metodunu uygulamaya geçirdiniz demektir.

Kendi araştırmalarım sözcüklerin gücünün meditatif seviyelerde çok daha etkili olduğunu ortaya koyunca bu metodun üzerinde bazı uyarlamalar yapmaya karar verdim. Biz Alfa ve Teta seviyelerinde, "Her gün, her yönden, her şekilde iyiye, daha iyiye gidiyorum," diyoruz. Bunu meditasyon sırasında bir kez tekrarlıyoruz. Ayrıca, yine Dr. Coué'den esinlenerek, "Olumsuz düşünceler, olumsuz telkinler hiçbir zihin seviyesinde beni etkileyemez," cümlesini söylüyoruz.

Yalnızca bu iki cümle bile pek çok somut sonuçlar doğurmaya yetmektedir. Bunun en iyi örneklerinden biri de Zihin Kont-

rolü eğitimini almaya başlayalı henüz bir gün olmuşken cepheye çağrılan bir askerin yaşadıklarıdır. Asker bu bir günlük eğitimden bir tek meditasyon yapmayı ve bu iki cümleyi hatırlıyordu.

Katıldığı birliğin alkolik ve aksi huylu çavuşu, deyim yerindeyse ona daha ilk günden kafayı takmış, sonraki günlerde bunu daha da ileri götürmüştü. Birkaç haftaya kalmadan askerimiz önce gecenin bir yarısı öksürük nöbetleriyle uyanmaya, daha sonra da astım atakları yaşamaya başlamıştı ki bu rahatsızlık hayatında ilk kez başına geliyordu. Oysa yapılan kapsamlı tıbbi muayeneler sağlığının son derece iyi olduğunu gösteriyordu. Bu arada gittikçe daha çabuk yorulmaya başlamış, işini doğru dürüst yapamaz olmuştu. Tabii bu, çavuşunun ona daha çok yüklenmesine neden oluyordu.

Birliğindeki diğer askerler ilaçlara yönelirken o Zihin Kontrolü'ne ve bu iki cümleye sığındı. Neyse ki günde üç kez meditasyon yapmaya fırsatı oluyordu. "Üç gün içinde o çavuşa karşı tam bir bağışıklık kazanmıştım. Yapmamı emrettiği her şeyi yapıyordum, ama sözleri bana ulaşamıyordu. Bir haftaya kalmadan öksürüklerim kesilmiş, astım ise tamamen kaybolmuştu."

Bunu bana Zihin Kontrolü eğitimini tamamlamış biri anlatmış olsaydı elbette daha da hoşuma giderdi. Başarı öyküleri her zaman hoşuma gider. Ancak bu adamın deneyimlerini asıl ilginç kılan, sonraki bölümlerde sizin de öğrenmenize yardım edeceğim bazı etkili tekniklerin hiçbirini bilmeden, yalnızca ilk gün öğrendiği o iki cümleyi kullanmış olmasıydı.

Zihin Kontrolü'nde kullandığımız sözcükler derin seviyelerde inanılmaz etkili olabilmektedir. Örneğin Oklahoma'dan bir anestezi hemşiresi ve aynı zamanda bir Zihin Kontrolü

eğitmeni olan Bayan Jean Mabrey öğrendiklerini hastalarına yardımcı olmak için kullanmaktadır. Hastalar derin anestezideyken Bayan Mabrey onların kulaklarına, iyileşmelerini hızlandıracak, hatta bazı vakalarda hayatlarını kurtarabilecek sözler fısıldıyordu.

Bir keresinde, normalde şiddetli kanama olması beklenen bir ameliyatta yalnızca birkaç damla kanın akmış olması cerrahı da çok şaşırtmış. Bayan Mabrey hastanın kulağına, "Bedenine kanamamasını söyle," diye fısıldamış. Bu yönergeyi ilk neşter darbesinden hemen önce, sonra da ameliyat boyunca her on dakikada bir tekrarlamış.

Başka bir ameliyatta ise şu sözleri fısıldamış: "Uyandığında hayatındaki herkesin seni sevdiğini ve senin de kendini sevdiğini hissedeceksin." İşin aslı bu hasta, doktorunu fazlasıyla endişelendiren bir hastaymış. Doktor, kadının en ufak bir acıya bile katlanamayan, mızmız mizacının iyileşme sürecini yavaşlatmasından korkuyormuş. Oysa kadın anestezinin etkisi geçip kendine geldiğinde yüzünde bambaşka bir ifade varmış. Üç ay sonra doktor, Bayan Mabrey'ye bu hastanın yeni bir insan olduğunu anlatmış. Kadın artık daha rahat ve iyimser biri olmuş ve bu ameliyattan sonra hızla iyileşmiş.

Bayan Mabrey'nin yaptıkları bizim Zihin Kontrolü'nde öğrettiğimiz üç şeyi gözler önüne seriyor: Birincisi, sözcüklerin derin zihin seviyelerinde özel bir gücü vardır; ikincisi, zihnin beden üzerindeki hakimiyeti tahmin edilenden çok daha güçlüdür ve son olarak, 5. Bölüm'de de değindiğim gibi, bilincimiz her zaman açıktır.

Pek çok anne baba uyumakta olan çocuklarının odasına girip hemen üstlerini örttükten sonra çıkarlar. Oysa biraz durup sevgi

dolu, olumlu birkaç söz söyleseler çocukları kendilerini gün boyunca daha güvende ve huzurlu hissedecektir.

Zihin Kontrolü eğitimini tamamlayan pek çok insan daha sağlıklı olduklarını bildirmektedir. Hatta bunları eğitimlerini henüz tamamlamamış olanlardan bile duymaktayız. Bir keresinde, yaşadığım kentteki tıp personeliyle sırf bu yüzden başım derde girecekti. Bazı hastalar doktorlarına sağlık sorunlarını bizim tedavi ettiğimizi söyleyince doktorlar da bizi Bölge Savcılığı'na şikâyet etmişlerdi. Savcılık yaptığı soruşturmanın sonucunda bizim, doktorların korktuğu gibi tıbbi uygulamalarımızın olmadığını ortaya koydu. Neyse ki Zihin Kontrolü'nün sağlığa iyi geliyor olması bir suç değil; yoksa bugün Zihin Kontrolü gibi bir organizasyon da olmazdı.

9. BÖLÜM

HAYAL GÜCÜNÜN ETKİSİ

İrade gücünün hedefine ulaşmadan önce alt etmesi gereken bir düşmanı vardır. İrademiz sert görünmeye çalışır, ama pek çok kabadayıda olduğu gibi işler sarpa sarınca süt dökmüş kediye döner. Oysa kötü alışkanlıklardan kurtulmanın daha nazik, daha kolay bir yolu vardır ki o da hayal gücüdür. Hayal gücü hedefe doğrudan kilitlenir ve istediğini elde eder.

Önceki bölümlerde zihnin derin seviyelerinde hayat kadar gerçek imgelemelerin önemi üzerinde bu kadar çok durmamın nedeni de bu aslında. Hayal gücünüzü istek, inanç ve olumlu beklentiyle şahlandırabilir ve hedeflerinizi görmek, hissetmek, işitmek, tatmak ve dokunmak üzere görselleştirebilirseniz, istediğiniz her şeyi elde edebilirsiniz.

"İrade ile hayal gücü çatışmaya girdiğinde kazanan her zaman hayal gücü olacaktır," diye yazmıştı Emile Coué.

Kötü bir alışkanlıktan kurtulmak istediğinizi düşünüyor olsanız bile muhtemelen kendinizi kandırıyorsunuzdur. Nedeni ise ondan gerçekten kurtulmak isteseydiniz kendiliğinden yok olup giderdi. Sizin istemeniz gereken, o alışkanlıktan çok ondan kurtulmanın size sağlayacağı yararlar olmalıdır. O yararları yeterince güçlü bir şekilde istemeyi öğrendiğinizde "istenmeyen" alışkanlığınızdan da kurtulacaksınız.

Ancak bu alışkanlığınızın üzerinde düşünmek ve ondan kurtulmaya azimli olmak ona daha sıkı sıkıya bağlanmanıza yol açabilir. Bu biraz uyumaya azimli olmaya benzer; aynı azim yüzünden gözünüze uyku girmeyebilir.

Şimdi de bütün bunların sizin yararınıza nasıl kullanılabileceğini görelim. Örnek olarak Zihin Kontrolü mezunlarının başarıyla üstesinden geldikleri iki alışkanlığı kullanacağım: aşırı yemek ve sigara içmek.

Kilo vermek istiyorsanız önce sorunu dış seviyede, mantığınızla çözmek zorundasınız.

Sorununuz aşırı yemek mi, aşırı hareketsizlik mi, yoksa her ikisi birden mi?

Nedeni aşırı yemek değil de yanlış beslenmek olabilir. Bu durumda ihtiyaçlarınıza yönelik yiyeceklerden oluşan bir beslenme tarzı sorununuza çözüm olabilir. Bunu doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.

Peki neden kilo vermek istiyorsunuz? Şişmanlığınız sağlığınızı bozacak seviyede mi, yoksa daha zayıf olursanız daha çekici görüneceğinizi mi düşünüyorsunuz? Bunlar hep kilo vermek için iyi nedenlerdir, ama yine de kilo vermenin size sağlayacağı yararların tümünü önceden biliyor olmanız gerekir.

Zaten doğru besinleri uygun miktarlarda tüketiyorsanız, elinizden geldiğince egzersiz yapmaya çalışıyorsanız ve de yalnızca biraz fazla kilonuz varsa benim size tavsiyem, tabii doktorunuz aksini söylemiyorsa, bu halinizle barışık olmanızdır. Ben de öyle yapıyorum. Aksi halde kendinizi gereksiz bir karmaşanın içine atacaksınız demektir. Kaldı ki büyük bir olasılıkla hayatınızda Zihin Kontrolü'nü kullanmanız gereken daha büyük sorunlar ve çok daha önemli fırsatlar vardır.

Gerçekten kilo vermek istediğinizden eminseniz ve bunun nedenlerini de kavradıysanız bir sonraki adımda yapmanız gereken, bundan sağlayacağınız bütün yararları analiz etmek olacaktır. Bu yararların üzerinde düşünürken "Daha iyi görüneceğim," tarzındaki genel ifadelerle yetinmeyip mümkünse beş duyunuzu birden kullanabileceğiniz somut olanlarını bulup kullanmalısınız. Örneğin:

Görme: Şu anda olmak istediğiniz kadar zayıf bir halinizi gösteren eski bir fotoğrafınızı bulun.

Dokunma: Yeniden zayıf olduğunuzda, kendinize dokunduğunuz zaman kollarınızın, bacaklarınızın, karnınızın ne kadar düzgün olacağını hissetmeye çalışın.

Tat alma: Yeni beslenme düzeninize girecek olan yiyeceklerin tatlarını hayal edin.

Koku alma: Yiyeceğiniz besinlerin kokusunu hayal edin.

İşitme: Önem verdiğiniz kişilerin, kilo vermedeki başarınız hakkında söyleyeceklerini hayal edin.

Aslında kapsamlı bir imgeleme için beş duyunuz yeterli değildir. Duygular da önemlidir.

İstediğiniz kadar zayıfladığınızda ne kadar mutlu ve kendine güvenen biri olacağınızı hayal edin.

Bütün bunları zihninizde oluşturduktan sonra seviyenize girin. Yaratacağınız zihinsel ekranınıza önce şimdiki halinizin bir görüntüsünü yansıtın. Şimdi bu görüntü ortadan kaybolsun ve sol taraftan (gelecekten), diyet başarılı olduktan sonra görünmek istediğiniz ve de görüneceğiniz halinizin (örneğin o eski fotoğraftaki gibi) bir resim gelsin.

Zihinsel olarak bu yeni halinizi izlerken bu kadar zayıf olmanın nasıl bir his olacağını mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edin. Eğilip ayakkabılarınızı bağlayabilmek sizi nasıl hissettiriyor? Merdivenleri çıkmak? Şimdi size dar gelen giysilerinize girmek? Kumsalda mayoyla dolaşmak? Zaman ayırıp bütün bunları hissetmeye çalışın. Yukarıda anlattığımız gibi beş duyunuzu teker teker kullanın. Bu hedefinize ulaştığınızda bu yeni yaklaşımınız size neler hissettirecek?

Şimdi de zihinsel olarak yeni diyet programımızı gözden geçirin. Yalnızca neler yiyeceğinizi değil ne kadar yiyeceğinizi de düşünün. Hatta öğünler arası neler atıştıracağınızı bile seçin. Kendinize, bedeninizin ihtiyacı olan bütün yiyeceklerin bunlar olduğunu ve midenize de açmış gibi kazınmamasını söyleyin.

Meditasyonunuz bu kadardır. Bunu günde iki kere tekrarlayın.

Dikkat ettiyseniz meditasyonda yememeniz gereken yiyeceklerle ilgili herhangi bir imge ya da düşünce yer almamaktadır. Bu yiyecekleri bu kadar çok yiyorsunuz, çünkü onları seviyorsunuz; dolayısıyla bunun düşüncesi bile hayal gücünüzün istenmeyen yönlere sapmasına yetecektir.

San Jose *Mercury News* dergisinin 13 Ekim 1974 tarihli sayısında yer alan bir röportajda Hollywood aktrislerinden Alexis Smith şunları söylüyor: "Olumlu düşünmek zayıflama diyetlerinde çok işe yarıyor. Nelerden vazgeçtiğinizi bir an için bile aklınıza getirmeyin. Yalnızca kazanacaklarınıza odaklanın." Röportajda kendisine şimdi eski bazı filmlerinde olduğundan daha çekici göründüğü söylendiğinde, bunu Zihin Kontrolü'ne bağlıyor. "En büyük fark ise," diyor başka bir yerde, "daha dengeli olmam ve kendime daha hâkim olduğumu hissetmem."

Zayıflama programınızı seçerken vermek istediğiniz kilo için mantıklı bir hedef belirlemeye özen göstermeniz gerekir; aksi takdirde projenizin inandırıcılığını bozabilirsiniz. Örneğin 20 kilo fazlanız varsa bir hafta içinde Audrey Hepburn ya da Mark Spitz gibi görünebileceğinize inanmanız doğru olmaz. Böyle bir şeyi imgelemenin de çok bir yararı olmayacaktır.

İlk birkaç gün çikolatanın lezzetini hatırlatan eski mesajları alabilirsiniz. Yoğun bir günde, meditasyon yapmaya fırsatınız olmuyorsa derin bir nefes alın, üç parmağınızı bir araya getirin ve bedeninizin, diyet programında yer alan yiyeceklerin haricinde başka bir şeye ihtiyacı olmadığını ve midenizin açmış gibi kazınmayacağını aynen önceki meditasyonlarınızda kullandığınız sözcüklerle tekrarlayarak kendinize hatırlatın. Ulaşmak istediğiniz o eski fotoğrafınızdaki görüntünüze ara sıra bir göz atmak da yardımcı olabilir.

Bu ve bunun gibi alanlarda Zihin Kontrolü'nde yol aldıkça genel anlamda zihinsel durumunuz iyileşecek ve bu da bedeninizin daha iyi çalışmasına önemli katkılarda bulunacaktır. Küçük bir zihinsel dürtme sayesinde bedeniniz ideal kilosuna ulaşmaya motive olacaktır.

Bu teknik üzerine pek çok çeşitlemeler de mümkündür. Bunları meditasyon sırasında zaten kendiniz de bulacaksınız. Omahalı bir fabrika işçisi meditasyonları sırasında kendisine şunları söylüyordu: "Yalnızca bedenim için iyi olan yiyecekleri arzu edecek ve yiyeceğim." Bu sayede salatalara ve sebze sularına karşı ilgisi arttı ve yüksek kalorili yiyeceklerden soğumaya başladı. Sonuç: Dört ay içinde 20 kilo verdi.

Iowa, Ames'den bir kadın da aynı tekniği kullandı. Diyete başladıktan birkaç gün sonra çocuklarına ve arkadaşlarına çörek alırken şunu fark etmişti: "Kendime çörek almayı unutmuştum. Sevinçten ağlamaklı oldum. Zihin Kontrolü işe yarıyordu!"

Iowa, Mason City'den bir çiftçi, bir mağazaya girip üzerine olması imkânsız, pahalı bir takım elbise satın aldı. Ne pantolonu beline kadar çekebiliyordu ne de ceketin önünü ilikleyebiliyordu. "Satıcı deli olduğumu sandı," diye anlatıyor. Ama bu Zihinsel Ekran tekniği sayesinde dört ay içinde 20 kilo verdi ve aynı takım elbise, "şimdi üzerimde sanki terzide özel olarak diktirmişim gibi duruyor."

Bütün sonuçlar bu kadar çarpıcı olmuyor, zaten olmamalı da. Denver'dan Caroline de Sandra ve Colorado bölgesinin Zihin Kontrolü etkinliklerinden sorumlu Jim Williams, gerçekten kilo vermek isteyenler için Zihin Kontrolü tekniklerinin güvenilirliğini gösteren deneysel bir araştırma başlattılar.

Caroline 25 Zihin Kontrolü mezununu bir ay boyunca haftada bir buluşturan bir program organize etti. Bütün toplantılara katılan 15 mezun ortalama 2 kilo vermişti. Yani hepsi kilo veriyordu!

Bu 15 kişiyi bir ay sonra tekrar çağırdığında yedisinin kilo vermeye devam ettiği, kalan sekizinin de kilosunu koruduğu ortaya çıktı. Hiçbiri kilo almamıştı!

Caroline'nın çalışmasından çıkan ilgi çekici başka bir sonuç da bu mezunlar için kilo vermenin, sıkıntısız bir süreç olmasının ötesinde keyifli bir deneyim olmasıydı. Bu insanlar yalnızca sıkıntı çekmeden kilo vermekle kalmayıp Zihin Kontrolü'nden edindikleri becerilerini de pekiştirmiş oldular.

Verilen ortalama kilo daha başarılı zayıflama programlarında verilenle aşağı yukarı aynı miktardaydı. Caroline'nın kendisi de bu zayıflama programlarından birinde bir buçuk yıl boyunca eğitim vermiş, ayrıca Denver'daki İsveç Tıp Merkezi'nin Yardımcı Gıda Yöneticiliği'nde bulunmuştu. Yani doğru beslenme ve kilo kontrolü hakkında her şeyi biliyordu.

Şimdi de bu atölye çalışmalarına devam etmeyi ve sigara içenler için de benzer bir program geliştirmeyi planlıyor.

Sigara içmek o kadar ciddi bir alışkanlık ki sigara içen birisiyseniz eskiden ben de içerdim demeye başlamak için en doğru zaman hemen şimdidir. Kilo vermede olduğu gibi burada da kolay adımlarla başlayacağız ve bedeninize, zihninizden gelecek bu yepyeni talimatlara uymayı öğrenmesi için yeterince zaman tanıyacağız.

Sigarayı neden bırakmanız gerektiğiyle ilgili dışsal seviyede bir açıklamaya girişmenize gerek yok. Ne de olsa onca kasvetli nedeni hepimiz biliyoruz. Asıl ihtiyacınız olan, bırakmak istemenize yol açacak kadar güçlü bir şekilde imgeleyeceğiniz bir yararlar listesidir.

Örneğin kendinizi daha zinde hissedeceksiniz, fiziksel duyularınız daha keskin olacak ve hayatın tadını dolu dolu çıkartacaksınız. Ben hayatımda hiç sigara içmediğim için bilemem. Sonunda neler kazanacağınızı siz benden daha iyi bilirsiniz.

Şimdi seviyenize girip Zihinsel Ekran'ınızda kendinizi günün ilk sigarasını içerken görün. Rahatlayın ve o andan başlayarak bir saat sonrasına kadar normalde sigara içmek dışında yaptığınız her şeyi tam anlamıyla zihninizde canlandırın. Örneğin söz konusu zaman sabah 07:30 ile 08:30 arasıysa kendi kendinize şöyle deyin: "Şimdi olduğu gibi 07:30 ile 08:30 arasında eski bir içici olarak kalıyorum. Bu saat süresince eski bir içici olmaktan keyif alıyorum. Bu hem kolay hem de alışkın olduğum bir durum."

Bu tekniği sigaradan kurtulmuş olduğunuz bu ilk saatten tamamen rahatlamış hale gelinceye kadar uygulamaya devam edin. Aynı şeyi bir sonraki saat, bir sonraki saat için de yaparak ilerleyin. Ama sakın acele etmeyin. Çabuk ilerlerseniz bedeninizi adeta cezalandırmış olursunuz ki bu da hiç adil değil. Ne de olsa bu kötü alışkanlığı ilk başlatan bedeniniz değil, zihninizdi. Bırakın zihniniz bu işi hayal gücünü kullanarak yapsın.

Tamamen özgür kalacağınız o güne daha hızlı ulaşmak için birkaç tavsiye:

İçtiğiniz sigara markasını sık sık değiştirin.

Henüz eski bir içici olmadığınız saatlerde eliniz ne zaman sigara paketine gitse kendinize şu soruyu sorun: "Şimdi bunu gerçekten istiyor muyum?" Çoğu zaman cevabın hayır olmasına siz de şaşıracaksınız. Sigara içmeyi gerçekten isteyinceye kadar bekleyin.

Şayet bu özgür saatlerinizden birinde sigara içme "ihtiyacı" hissederseniz derin bir nefes alın, üç parmağınızı bir araya getirin ve bu saat boyunca eski bir içici olduğunuzu ve öyle de kalacağınızı, aynen önceki meditasyonlarınızda kullandığınız sözcüklerle tekrarlayarak kendinize hatırlatın.

Sigara içme alışkanlığınızı kontrol altına almak için bu temel metoda başka teknikler de ekleyebilirsiniz. Sekiz yıldır günde bir buçuk paket sigara içen Omahalı bir adam Alfa seviyesindeyken o güne kadar içtiği bütün sigaraları zihninde canlandırdı. Sonra da hepsini bir fırına atıp yaktı.

Daha sonra, sigarayı bırakmazsa içecek olduğu bütün sigaraları hayal etti –yine epey büyük bir yığın olmuştu– ve bunları da fırında büyük bir zevkle yaktı. Geçmişte bırakmayı pek çok kez denemişti, ama bu sefer kesinlikle bırakmıştı. Hem de tek bir meditasyon sayesinde. Ve sonrasında da ne bir sigara krizi ne bir yeme çılgınlığı ne de başka bir yan etki yaşadı.

Üzülerek ifade ediyorum ki sigarayı bırakmakla ilgili kilo vermede olduğu kadar çok başarı öyküsü anlatamıyorum size. Ancak yine de Zihin Kontrolü'nü sigara alışkanlığı için de kullanmak isteyenler için rahatlıkla şunu söyleyebilirim: Bugüne kadar sigarayı bırakan ya da içtiği sigara miktarını azaltan pek çok mezun oldu.

10. BÖLÜM

DAHA SAĞLIKLI OLMAK İÇİN ZİHNİNİZİ KULLANMAK

Zamanımın neredeyse yarısını birçok ülkedeki Zihin Kontrolü mezun gruplarıyla konuşmaya ayırıyorum. Bir yıl boyunca karşılaştığım yüzlerce, binlerce insan bana kendi kendilerini nasıl iyileştirdiklerini anlatıyorlar. Bunlara artık alışmam gerekirken hâlâ etkileniyor olmamın aslında başka bir nedeni var. O da genel olarak insanların, zihinlerinin bedenleri üzerindeki gücünü hâlâ kavrayamamış olmaları. Pek çok insan psişik iyileşme olgusunu tuhaf ve sıradışı buluyor. Oysa sağlığı tehdit eden yan etkileri düşünüldüğünde reçeteyle satılan o güçlü ilaçları kullanmak daha da tuhaf ve şaşırtıcı değil midir? Ben şahsen psişik iyileşmeyle ilgili onca deneyimimde şimdiye kadar hiçbir zararlı yan etki ne gördüm ne de duydum.

Tıbbi araştırmalar beden ile zihin arasındaki ilişki hakkında gün geçtikçe daha çok bulgu ortaya koyuyor. Birbirinden farklı

ve de ilgisiz görünen bütün bu araştırmaların sonuçları arasındaki en çarpıcı ortak nokta ise şu: Zihin her zaman gizemli şekilde güçlü bir rol oynar.

Zihin Kontrolü kusursuz olsaydı (ki değildir; hâlâ yeni bir şeyler öğreniyoruz) bedenlerimizin de kusursuz olacağına inanıyorum. Ancak yine de hastalıklara karşı daha etkili savaşmak için kullandığımız bedenimizin iyileştirici güçlerini zihnimizle nasıl daha da arttırabildiğimizi şu anda bile son derece iyi biliyoruz. Emile Coué'nin basit metotları işe yarıyor. Coué'nin metotlarını da kapsayan Zihin Kontrolü ise çok daha güçlü sonuçlar yaratıyor.

Kendi kendinizi iyileştirme becerilerinizi ne kadar çok geliştirirseniz doktorlara da o kadar az ihtiyaç duyacağınız açıktır. Ancak Zihin Kontrolü'nün gelişim sürecindeki bu aşamada ülkemizin doktorlarının emekli olması için henüz çok erken. Dolayısıyla *yapmanız gereken*, her zaman olduğu gibi onlara danışmaya ve tavsiyelerine uymaya devam etmektir. Elbette iyileşme hızınızla onları kendinize hayran bırakabilirsiniz. Bu sonuçları elde etmek için belki bir gün onlar da neler yaptığınızı merak ederler.

Pek çok insan Zihin Kontrolü'nü acil durumlarda kanama ve acıyı azaltmak için kullandığını anlatıyor. Bir kongreye katılmak için kocasıyla Texas'a giden Bayan Donald Wildowsky'nin örneğinde olduğu gibi. Connecticut, Norwich *Bülteni*'nde de yazıldığı üzere, Bayan Wildowsky oteldeki yüzme havuzuna atladığında bir kulağının zarı yırtılmıştı. "Şehir merkezinden çok uzaktaydık ve kocamın kongreden ayrılmasını istemedim," dediği yazıyor gazetede. "Ben de Alfa seviyesine girdim, elimi kulağımın üzerine koydum, acıya odaklandım ve kendi kendime

'Geçti, geçti, geçti!' dedim.

"Kanama hemen durdu ve acı hissetmemeye başladım. Nihayet hastaneye gittiğimde doktor olanları öğrenince şaşkınlıktan nutku tutuldu."

Kendi kendini iyileştirmede atmamız gereken altı kolay adım var.

İlk olarak –Beta'da– sevgi dolu (ve dolayısıyla da bağışlayıcı) biri olmaya ve sevgiyi başlı başına bir amaç olarak görmeye başladığınızı hissetmelisiniz. Bu büyük bir olasılıkla kapsamlı bir zihinsel temizlik gerektirecektir (*bkz.* 8. Bölüm).

İkinci adımda seviyenize girin. Yalnızca bu bile kendinizi iyileştirmeye yönelik çok büyük bir adımdır. Daha önce de belirttiğim gibi, bu seviyede zihnin bütün olumsuz çabaları –bütün suçluluk duyguları ve öfkeleri– etkisiz hale gelir ve böylece bedeniniz, doğanın onu tasarladığı şekilde kendini onarmakta özgür kalır. Elbette suçluluk ve öfkeyi bütün gerçekliğiyle hissediyor da olabilirsiniz, ancak çalışmalarımız gösteriyor ki bunlar yalnızca dış seviyeye, yani Beta'ya özgü deneyimlerdir. Zihin Kontrolü tekniklerini uygulamaya devam ettiğiniz sürece yavaş yavaş bu duygular da ortadan kaybolur.

Üçüncü adımda, birinci adımı kendinizle zihinsel olarak konuşmanız gerekiyor. Söz konusu zihinsel temizliği gerçekleştirmek, olumlu sözcükler kullanmak, olumlu düşünmek, sevgi dolu ve bağışlayıcı bir insan olmak için ne kadar istekli olduğunuzu kendinize anlatın.

Dördüncü adımda sizi rahatsız eden hastalığı zihinsel olarak deneyimlemeniz gerekiyor. Zihin Ekran'ını kullanarak hastalığı görün ve hissedin. Bunu fazla uzatmayın, çünkü asıl amaç, iyileştirici enerjinizi ihtiyaç duyulan yere odaklamaktır.

Beşinci adımda bu hastalık görüntüsünü hızla silin ve kendinizi tamamen iyileşmiş olarak imgeleyin, hissedin. Sağlıklı olmanın özgürlüğünü ve mutluluğunu hayal edin. Bu görüntüyü kaybetmeden uzun uzun ona odaklanın, keyfini çıkarın ve bunu hak ettiğinizi iyi bilin. Çünkü bu sağlıklı haliniz doğanın sizin için öngördüğüyle tam bir uyum içindedir.

Altıncı adımda zihinsel temizliği bir kez daha tekrar ederek pekiştirin ve son olarak kendi kendinize şunu söyleyin: "Her gün, her yönden, her şekilde iyiye, daha iyiye gidiyorum."

Peki bütün bunlar ne kadar sürer ve ne sıklıkla yapmak gerekir?

Deneyimlerim on beş dakikanın en ideal süre olduğunu gösteriyor. Bu tekniği günde bir defadan az olmamak kaydıyla elinizden geldiğince sık tekrarlayın. Bunda "aşırıya kaçmak" diye bir şey söz konusu değildir.

İzninizle bir süreliğine konudan ayrılacağım. Meditasyonun iyi bir şey olduğunu, ancak onun büyüsüne kapılıp aşırıya kaçılmaması gerektiğini duymuşsunuzdur. Derler ki, meditasyon dünyadan elinizi eteğinizi çekmenize ve kendinizle saplantılı bir uğraş içine girmenize neden olurmuş. Bunun doğru olup olmadığını bilmiyorum. Aynı şeylerin diğer bazı meditatif disiplinler için de söylendiğini duydum; Zihin Kontrolü hariç elbette. Çünkü biz dünyadan elini eteğini çekmekten değil, tam tersine dünyaya karışmaktan söz ediyoruz. Günlük sorunları görmezden gelmekten değil, onlarla bire bir yüzleşmekten ve bir çözüm bulmaktan söz ediyoruz. Bunda da aşırıya kaçmak diye bir şey olamaz.

Kendi kendini iyileştirme konusuna geri dönecek olursak, belirttiğimiz gibi birinci adımın sonu yoktur. Bunu Beta'da,

Alfa'da ve Teta'da hissedin. Bire bir yaşayın. Bu sevgi dolu olma duygusunun gün içinde kaybolduğunu hissederseniz hemen üç parmağınızı bir araya getirerek bu duyguyu çağrıştırın.

Çoğu Zihin Kontrolü merkezimiz mezunlar için bültenler yayımlıyor. Bunlar genelde mezunların, Zihin Kontrolü'nün onlara sağladığı kazanımları anlatan mektuplarla dolu olur. Bu bültenlerde insanların baş ağrılarından, astımlarından, kronik yorgunluklarından ya da yüksek tansiyonlarından nasıl kurtulduklarını anlatan sayısız öykü yayımlanır.

Anlatan kişi bir tıp doktoru olduğu için özellikle seçtiğim bir öykü:

On bir yaşımdan beri migren ağrıları çekiyordum. İlk zamanlar ağrılar ara sıra ortaya çıkıyor ve kolaylıkla da kontrol edilebiliyordu, ancak yaşım ilerledikçe daha da kötü olmaya başladı. Nihayetinde ataklar arasında en fazla birkaç gün boşluklar olan ve üç-dört gün sürebilen migren nöbetleri çeker oldum. Genelde yüzün ve başın bir tarafını etkileyen şiddetli migren ağrıları dayanılmaz olur. Gözleriniz yuvalarından çıkacak sanırsınız. Ağrı kafanızı bir mengene gibi sıkarken mide bulantıları da had safhaya ulaşır. Ataklara karşı özel preparatlar, damar daraltıcı ilaçlar bazen işe yarayabilir; ama bunları ağrı dayanılmaz hale gelmeden almalısınız, çünkü ağrı iyice ilerledikten sonra zamandan başka ilacı yoktur. Bense artık öyle bir noktaya gelmiştim ki dört saatte bir ilaç içiyor ama, buna rağmen ağrılardan tam anlamıyla kurtulamıyordum.

Nihayet bir baş ağrısı uzmanına gitmeye karar verdim. Doktor fiziksel ya da nörolojik bozukluklar olup olmadığını anlamak için beni kapsamlı bir muayeneden geçirdi. Sonunda bana

verdiği tavsiye ve tedavi programı benim zaten uyguladığımla aynıydı. Baş ağrıları ise tüm şiddetiyle devam ediyordu.

Hastalarımdan biri Zihin Kontrolü mezunlarındandı ve bir yıldır onunla birlikte Zihin Kontrolü eğitimine katılmam için ısrar edip duruyordu. Bense her seferinde bu saçmalıklara inanmadığımı tekrar ediyordum. Sonra, sanırım migren nöbetinin dördüncü gününde olduğum bir gün yine karşılaştık. Betim benzim atmış olmalı ki bana, "Artık Zihin Kontrolü eğitimine başlamanın zamanı gelmedi mi?" diye sordu. "Önümüzdeki hafta yeni bir eğitim başlıyor... Neden sen de benimle gelmiyorsun?"

Eğitime kayıt oldum ve aksatmadan her akşam eğitime katıldım. O hafta kesinlikle hiç baş ağrısı çekmedim. Ama eğitimi tamamlamamın üzerinden bir hafta kadar geçmişti ki korkunç bir baş ağrısıyla uyandım. Artık programlamamın işe yarayıp yaramayacağını görmek için bir fırsat geçmişti elime. Bir döngüyü tamamladım ve ileriye doğru sayarak seviyemden çıktım; baş ağrısından eser kalmamıştı, kendimi harika hissediyordum. Bu bir mucizeydi! Ama beş saniye sonra ağrı öncekinden de şiddetli bir şekilde geri geldi. Pes etmeyip bir döngüyü daha tamamladım. Baş ağrısı yine bir süreliğine ortadan kaybolmuş, sonra yeniden geri gelmişti. Sonunda yaklaşık on döngü bitirmek zorunda kalmıştım; ama hiç pes etmemiş, hiç migren ilacı da almamıştım. Kendi kendime bunu başaracağımı tekrar edip dururken ağrı nihayet tamamen ortadan kayboldu.

Bir süre başım hiç ağrımadı, ama ağrı yeniden ortaya çıktığında bu sefer üç döngü yeterli oldu. Sonraki üç ay boyunca ara sıra ağrılarım oldu, ama bunlardan her seferinde ilaç almadan kurtulmayı başardım. Zaten Zihin Kontrolü'ne başladığımdan beri tek bir aspirin bile içmedim. Bu metot gerçekten işe yarıyor!

Şimdi de Michigan, Detroitten Rahibe Barbara Burns'ün öyküsünü anlatacağım size. Bu öyküyü Rahibe Barbara'nın kendi şartlı refleks mekanizmasını kullanmasındaki ustalığını göstermek için seçtim.

Miyop astigmat olan rahibe yirmi yedi yıldır gözlük takıyordu. Miyobu ilerledikçe gözlük camları da kalınlaşmış; bu da görüş alanı keskinliğini gittikçe azaltmıştı. En sonunda çift camlı gözlük takmak zorunda kalmıştı. Sonra, 1974 Temmuz'unda Zihin Kontrolü'nü kullanmaya karar verdi. Derin meditasyon sırasında kendi kendine şöyle telkin veriyordu: "Gözlerimi her kapayıp açtığımda, gözlerim tıpkı bir fotoğraf makinesinin lensi gibi doğru bir şekilde odaklanacak." Her meditasyonda bunu tekrar ederek iki hafta içinde gözlüklerinden kurtulmuştu. Artık gözlüklerini yalnızca okurken takıyordu. Sonradan (kendisi de Zihin Kontrolü mezunlarından olan) göz hastalıkları uzmanı Dr. Richard Wlodyga'ya gittiğinde doktor muayenede korneada hafif bir şekil bozukluğu tespit etmişti. Bunun üzerine Rahibe Barbara, Dr. Wlodyga'yla bir sonraki randevusuna kadarki meditasyonlarına korneasındaki şekil bozukluğunun düzeltilmesini de eklemişti.

Öykünün geri kalanını Dr. Wlodyga'dan dinleyelim:

Rahibe Barbara Burns'ü ilk kez 20 Ağustos 1974'te muayene ettim.

Daha sonra 26 Ağustos 1975'te bir kez daha muayene ettim. Bir yıldır gözlük takmıyordu.

Hastanın belirgin miyobundaki gerileme gözlük takmasını gereksiz hale getirmişti.

Tabii migrenli doktor ve Rahibe Barbara Burns'ün rahatsızlıkları, her zaman endişeyle karşıladığımız o "korkunç hastalıklar"dan değil. Peki bu hastalıklardan biri başımıza geldiğinde Zihin Kontrolü bize her şeye rağmen yardımcı olabilir mi, yoksa ilaçlarımızı alıp beklemekten başka çaremiz yok mu? Şimdi de büyük bir olasılıkla en çok korkulan hastalığa, yani kansere bakalım.

Kanser uzmanı olan Dr. O. Carl Simonton'ın çalışmalarını belki siz de duymuşsunuzdur. Marilyn Ferguson son kitabı *Beyin Devrimi*'nde (The Brain Revolution) ondan bahsediyor. Ayrıca *Prevention Magazine'in* 1976 Ocak sayısında Grace Halsell tarafından yazılmış "Kansere Karşı Zihin" adındaki makale onun çalışmaları hakkındadır. Zihin Kontrolü teknikleri üzerine eğitim almış olan Dr. Simonton bu tekniklerden bazılarını hastalarını tedavi etmede de kullandı.

San Francisco'daki Travis Hava Kuvvetleri Üssü'nün radyasyon terapisi bölümünde çalışırken yaptığı araştırmanın konusu, nadir rastlanmasına rağmen gayet iyi bilinen bir fenomendi: tıbben anlaşılamayan nedenlerle kanserden iyileşen insanlar. Tıpta "kendiliğinden iyileşme" denen bu olgu kanser hastalarının çok azında rastlanan bir durumdur. Dr. Simonton, bu hastaların nasıl iyileştiğini bulabilirse, bu iyileşme koşullarını yeniden yaratmanın da bir yolunu bulabileceğini düşünerek işe koyulmuştu.

Araştırmaları bu hastaların ortak bir yönüne işaret ediyordu: Hepsi de olumlu, iyimser ve azimli insanlardı.

Dr. Simonton 1974'te Boston'da düzenlenen bir Zihin Kontrolü toplantısında şunları söylüyordu:

Kanserin nasıl geliştiği üzerine yapılan araştırmalarda tespit edilen en büyük duygusal faktörün, hastalığın teşhisinden 6 ila 18 ay öncesinde, hastanın değer verdiği birini kaybetmesi olduğu görülmektedir.

Bu, kontrol gruplarıyla yapılan, uzun süreli ve birbirinden bağımsız bazı araştırmalarda açıkça ortaya konmuştur. Ancak bir kayıp yaşanması tek başına yeterli olmayıp kişinin bu kaybı nasıl karşıladığı da önemli bir etken olarak gözükmektedir.

Yaşanan kaybın hastanın üzerinde tam bir çaresizlik ve umutsuzluk duygusu uyandıracak kadar güçlü olması gerekmektedir. Öyle görünüyor ki, hastanın bu duygusal durumu, temel direncini kırarak hastalığın klinik anlamda gelişmesine izin veriyor.

Journal of Transpersonal Psychology dergisinin 1975 yılı 7. sayısında yayımlanan başka bir çalışmada, Dr. Simonton Travis Hava Kuvvetleri Üssü'ndeki 152 kanser hastasının genel tutum ve davranışlarını kuvvetle olumsuzdan kuvvetle olumluya doğru beş kategori altında topluyor. Ayrıca hastaların tedaviye verdikleri cevabı da çok iyiden zayıfa doğru derecelendiriyor. Bu hastaların 20'si için tedavi sonuçları çok iyiymiş. Oysa bu 20 hastanın 14'nün durumu o kadar ciddiymiş ki, beş yıldan fazla yaşama olasılıkları yüzde elliden bile azmış. Bu rakamları bozan olumlu tutum ve davranışları olmalı. Skalanın öteki ucuna bakacak olursak, tedaviye zayıf cevap veren 22 hastanın hiçbirinin tutum ve davranışları olumlu değilmiş.

Ancak arada kalan ve nispeten olumlu hastaların bazıları evlerine döndükten sonra da tutum ve davranışlarında bir değişim gerçekleşmiş, "hastalığın da buna dayanarak değiştiği" gözlem-

lenmiştir. Demek ki buradaki en güçlü etken hastalıkların ciddiyeti değil, ona karşı gösterilen tutum ve davranışlardır.

Yayımlanan makalede Menninger Vakfi'ndan Dr. Elmer Green de şunları söylüyor: "Carl ve Stephanie Simonton kanser tedavisinde, imgeleme yoluyla bedenin kendisini fizyolojik olarak düzenleme olgusunu harekete geçirtiyorlar ve bunu da geleneksel radyolojiyle birleştirerek çarpıcı sonuçlar elde ediyorlar."

Boston'daki konuşmasında Dr. Simonton, Amerikan Kanser Derneği'nin başkanı Eugene Pendergrass'ın 1959'da söylediği şu sözlere yer veriyordu: "Hastalığın genel anlamda seyrinin duygusal sıkıntılardan etkilendiğine yönelik bulgular var. Kanserle ilgili bütün bu araştırmalarımızı, kişinin zihninde hastalığın ilerleyişini hızlandırabilecek ya da durdurabilecek bir gücün var olma ihtimali üzerinde yapacağımız çalışmalarla da genişletebileceğimizi umuyorum."

Halen Fort Worth'teki Kanser Danışma ve Araştırma Merkezi'nin Tıbbi Direktörlüğü'nü yürüten Dr. Simonton, yardımcısı Stephanie Mathews-Simonton'la birlikte hastalarını, kendi tedavi süreçlerine zihinsel olarak katılmaları yönünde eğitiyor.

"Gördüğünüz gibi işe, bir hastanın tutum ve davranışlarının her türlü tedaviye vereceği cevapta önemli bir rol oynayabileceği ve hastalığın seyrini etkileyebileceği fikriyle başladım. Bunu keşfettikten sonra bana, Zihin Kontrolü'nün, biyogeribildirim ve meditasyon gibi kavramların, hastanın etkileşime geçmesi ve kendi sağlık sürecine bizzat katılmasını öğretmemde önemli bir araç oldu. Şunu söyleyebilirim ki, hastaya duygusal anlamda verebileceğim en güçlü silah budur."

Dr. Simonton'ın, hastalarını eğitirken geçtiği ilk adımlardan biri de korkuyu uzaklaştırmaktır. Bu eğitim bir kez başladıktan

sonra, "kanserin hepimizin içinde meydana gelen bir süreç olduğunu, sürekli kötücül dejenerasyonlar geliştiren kanser hücrelerinin hepimizde var olduğunu kavrıyoruz. Beden bunları yabancı proteinlere yaptığı gibi tanıyor ve ortadan kaldırıyor... Önemli olan, bütün kanser hücrelerinden kurtulmak değildir, çünkü sürekli kanser hücreleri geliştirmeye devam ediyoruz. Asıl önemli olan, bedenimizin hakimiyeti ele geçirip tekrar kazanmaya başlamasıdır."

Dr. Simonton'ın konuşmasından sonra kürsüye gelen Bayan Simonton ise şunları söyledi:

Çoğu insan bir kanser hücresini insanın bedenine sinsice sokulan çirkin, kötü ve uğursuz bir şey olarak görür ve gücünden korkar. Sanki bir kez harekete geçti mi bedenimizin yapabileceği bir şey olamazmış gibi. Oysa bir kanser hücresi sadece aklını yitirmiş normal bir hücredir... Aslında çok aptal bir hücredir, çoğu zaman o kadar hızlı çoğalır ki etrafındaki kan yollarını bile tıkayarak kendi kendini öldürür. Aynı zamanda zayıf bir hücredir. Onu kesip alabilirsiniz, üzerinde radyasyon ya da kemoterapi uygulayabilirsiniz ve bir kez hastalandı mı bir daha iyileşemez, ölür.

Bir de sağlıklı hücreyi düşünün. Örneğin parmağınızı kestiğinizde üzerine bir yara bandı yapıştırmanız yeterlidir; sağlıklı bir hücre kendi kendini iyileştirecektir. Normal dokuların kendilerini onarabildiklerini biliyoruz... sağlıklı hücreler kendi kan damarlarının önünü tıkamazlar. Hastalıklara korkularımızla yüklediğimiz gücü ve korkularımızla zihnimizde canlanan görüntüleri bir kez daha gözden geçirmemiz gerektiğine inanıyorum.

Bayan Simonton, radyasyon tedavisiyle birlikte kullandıkları rahatlama ve imgeleme teknikleri üzerine ise şunları söylüyor:

Belki de elimizdeki en değerli silah zihinsel imgeleme tekniğidir.

Hastalardan istediğimiz üç temel şey oluyor. Hastalıklarını imgelemelerini, tedavilerini imgelemelerini ve bedenlerinin bağışıklık sistemini imgelemelerini istiyoruz.

Grup terapilerinde, nereye varmak istiyorsak onu zihnimizde imgelemekten söz ediyoruz. Biz buna daha tam inanmadan oraya varmış olacağız. Olayı bu şekilde görmek çok önemlidir.

En çok konuştuğumuz başka bir konu da meditasyon. Ne kadar sıklıkla meditasyon yapıyorsunuz? Meditasyon sırasında neler yapıyorsunuz? Kendimize hep bunları soruyoruz.

11. BÖLÜM

SEVGİLİLER İÇİN ÖZEL BİR TEKNİK

Bayan Simonton Zihin Kontrolü mezunlarına yaptığı konuşmada baş edilmediği takdirde hastalıklara yol açabilen stres olgusundan da söz etmişti.

"Hastalarımızın içinde evliliği yolunda giden çok az insan var," diyordu Bayan Simonton. "Bu yüzden evliliği iyi giden bir kanser hastasıyla karşılaştığımızda üzerinde en çok durmamız gereken konu bu oluyor. Çünkü bu bir hastanın hayatta kalmak için en güçlü nedenlerinden biridir."

Peki evliliği yolunda götüren nedir? Bunun cevabını tam anlamıyla bildiğimi söyleyemem. Tek bildiğim, Paula'yla evliliğimin olağanüstü iyi gidiyor olması. Otuz altı yıldır her açıdan dolu dolu ve renkli bir evlilik hayatımız oldu, ama yine de bunun nedenini tam olarak anlayabilmiş değilim. Belki de onu bu kadar iyi yapan tam olarak onu anlayamamaktır. Bütün bunları sizinle paylaşıyorum, çünkü mutsuz bir evlilik deneyimi yaşama-

mış olduğumu ve dolayısıyla ciddi sorunlar baş gösterdiğinde bir evliliğin nasıl kurtarılabileceğini –ya da kurtarılması gerekip gerekmediğini– anlayacak kadar uzman olmadığımı bilmenizi istiyorum.

Ancak yine de kadın ile erkek istediği sürece bir evliliğin nasıl düzeltileceği ve zenginleştirilebileceği konusunda bildiğim birkaç şey var.

Çoğu insan seksi iyi bir evliliğin temeli olarak gördüğü için söze seksten başlamamı bekliyor olabilirsiniz. Oysa ben seksi iyi bir evliliğin sonucu olarak görüyorum ve bu konuya daha sonra değinmeyi tercih ediyorum.

Bence bir evliliğin temeli samimiyet ve yakınlıktır. Sözünü ettiğim, özel hayata müdahale eden tarzda değil de, karşılıklı anlayış ve kabulden kaynaklanan bir yakınlık.

Birazdan önereceğim çalışmayı çok tuhaf karşılamamanız için sizi öncelikle biraz bilgilendirmem gerekiyor. Zihin Kontrolü eğitiminin sonlarına doğru insanı coşturan bir mutluluk, bir sevinçten söz ederiz. Ancak bunun yanında başka bir durum daha yaşanır. Bu hemen dikkat çekmez, ama derinden hissedilir. Eğitime katılanlar, mezun olmaya çok az kala, birbirleriyle samimi ve sevgi dolu bir ilişki kurduklarını hissederler. Bütün bu insanlar eğitimlere normal şartlarda yolları belki de asla kesişmeyecek ve de çok geçmeden kendi kaderlerini yaşamaya dönecek birer yabancı olarak gelirler. Ancak eğitim sırasında ortaya çıkan bu bağlılık hissi tekrar karşılaştıklarında kolaylıkla hissedilmektedir.

Çoğu insan bunun, hayatta başlarına bir kez gelebilecek, yoğun bir deneyimi birlikte yaşamış olmalarından kaynaklandığına inanır. Savaşın yoğun deneyimlerini paylaşan askerler de

aynı şeyleri hissederler. Ya da örneğin asansörde birlikte mahsur kalan insanlar.

Ancak bu durumu açıklamanın sıradan bir yolu. Yani kolaylıkla kavranabildiği için bu ilk akla gelen açıklamadır.

Oysa bambaşka bir durum meydana geliyor. Bunun nasıl bir şey olduğunu size anlatmaya çalışacağım. Uzun süren, derin meditasyon sırasında bağlantılar kurulur. Zihinler, belki de ancak bütün bir ömrünü birlikte geçiren insanların yaşadığı türde birbirlerine dokunurlar. Çoğu anlık yakınlaşma yüzeysel ve sahte olduğu için o sırada bizi biraz da huzursuz kılar. Zaten bunlar çok uzun süren ilişkiler olmaz. Ancak bu deneyim başkadır. Derin bir psişik seviyede meydana geldiği için bu deneyimin sürekliliği vardır.

Bu, ilk anda dikkat çekmeyen, incelikli bir his olduğu için tanıştığınız Zihin Kontrolü mezunlarından bu konuda pek bir şey duymamış olabilirsiniz. Ama sözünü ettiğinizde karşınızdaki insan büyük bir olasılıkla, "Ah evet. Bunu hepimiz hissettik. Çok güzel bir duyguydu!" diyecektir.

Bu, Zihin Kontrolü eğitiminin bir ek kazanımıdır. Yani eğitimin asıl amacı bu değildir.

Şimdi artık yukarıda da sözünü ettiğim o alışılmamış öneriye geçebilirim. Karı-koca olarak Zihin Kontrolü'nden öğrendiklerinizi, normalde ancak yıllarca birlikte yaşadıktan sonra ulaşabileceğiniz bir yakınlık yaratmak için kullanmanız mümkün. Hatta elde edeceğiniz sonuçlar katılımcıların eğitimler sırasında yaşadıklarından daha güçlü ve derin olacaktır.

Yapmanız gerekenler şunlar:

1. Kendinizi en mutlu ve rahat hissettiğiniz bir yer seçin. Örneğin birlikte tatile gittiğiniz ya da en güzel anıları paylaştı-

ğınız bir yer olabilir. Hatta burası, hiç gitmediğiniz ama birlikte yaratacağınız yeni bir yer bile olabilir. Ama yalnızca birinizin görmüş olduğu bir yer olmasın. Bu, deneyiminizin simetrisini bozarak paylaşım hissini azaltır.

2. Yüzleriniz birbirine dönük olarak, rahat bir pozisyonda oturun. Rahatlayın ve gözlerinizi kapatın.

3. Biriniz diğerine şunları söylesin: "Şimdi yavaşça ondan bire doğru geriye sayacağım ve her sayıda hoş, meditatif bir zihinsel seviyeye doğru gittiğini hissedeceksin. On-dokuz-seviyeye gittiğini hisset-sekiz-yedi-altı-gittikçe daha derine gidiyorsun-beş-dört-daha da derine-üç-iki-bir. Artık tamamen rahatladın ve derin bir zihinsel seviyedesin. Yardımınla ben de sana katılacağım."

4. Şimdi de diğeri şunları söyleyecek: "Yavaşça ondan bire doğru geriye sayacağım ve her sayıda derin bir zihinsel seviyede birbirimize yaklaşacağız. On-dokuz-benimle derine gittiğini hisset-sekiz-yedi-altı-birlikte daha derinlerdeyiz-beş-dört-daha da derin ve yakınız-üç-iki-bir. Şimdi ikimiz de tamamen rahatladık ve derin bir zihinsel seviyedeyiz. Hadi birlikte daha da derine gidelim."

5. Birinci kişi şunları söyleyecek: "Tamam birlikte çok DAHA derinlere, 'kendimizi en rahat hissettiğimiz yere' gidelim. Bu rahatlamayı birlikte yaşayalım. Bunu ne kadar hissedersek o kadar derine gidebiliriz. Zihinsel olarak canlandırdığın gökyüzüne bak..."

6. "Evet... birkaç bulutun haricinde çok temiz." Her biriniz yavaşça ve kendiliğinden zihinsel olarak canlandırmakta olduğunuz manzarayı birbirinize anlatın. Sıcaklığı, renkleri, sesleri, bütün güzel ayrıntıları anlatın.

7. İkiniz de derin bir seviyeye geldiğinizde –ki bunun için hiç acele etmeyin– ve bu rahatlama yerinizi tam anlamıyla yaşadığınızda, biriniz diğerine şunu söyleyecek: "Hayatta en çok istediğim şey seni mutlu etmek. Ancak o zaman kendimi de mutlu etmeyi isteyeceğim."

8. Diğeri de şöyle diyecek: "Benim de hayatta en çok istediğim şey seni mutlu etmek. Ancak o zaman kendimi de mutlu etmeyi isteyeceğim."

9. İstediğiniz kadar bir süre birlikte sessizce kalm ve sonra gözlerinizi açın. Bazıları bu sessiz birliktelik süresince birbirlerinin gözlerine bakarak deneyimlerinin daha da derin olmasını sağlayabilir. Meditasyon deneyimi olan biri için Alfa'da veya Teta'da gözlerin açık olması mümkündür. Ama yine de bu şekilde rahat etmiyorsanız kendinizi zorlamayın.

Bunun hayal edemeyeceğiniz kadar güçlü bir deneyim olduğunu göreceksiniz. Bu söylediğimi daha ilk denemenizde anlayacak ve zaman içinde geliştireceğiniz çeşitlemelerle birlikte hayatınızın vazgeçilmez bir parçası haline getireceksiniz.

Ancak birkaç uyarım olacak: Yanlış kullanıldığında bu deneyimin güzelliği de ortadan kaybolacaktır. İki kişiden biri bu amacı anlamaz ve bu amacın hizmet ettiği şeyleri arzu etmezse, mahremiyet, yakınlık hissi istendiği gibi bir deneyim olmayacaktır. Bunu birbirlerine karşı daha derin, daha zengin ve uzun süreli bir bağlılık oluşturmak isteyen çiftlere tavsiye ediyorum.

Hepimizin bedeninden yayılan bir ışınım alanı, auralar vardır ki bazıları bunu bedeni saran belli belirsiz bir enerji alanı olarak görebilir. Bu aurayı görebilmek için eğitilebiliriz. İşte Zihin Kontrolü eğitiminin başka bir kazanımı da mezunlarımızın

çoğunun kendi auralarını ve başkalarınınkini görebiliyor olmalarıdır. Bedenden yayılan aura parmak izi gibi kişiye özgüdür.

İnsanlar fiziksel olarak yakınlaştıklarında auraları da örtüşür. Auranın şekli, yoğunluğu, rengi ve titreşimleri değişir. Bu sinema ya da otobüs gibi kalabalık yerlerde olabildiği gibi iki kişi yatakta yatarken de olur. Ne kadar sıklıkla temas kuruluyorsa auralarındaki etkileşim de o kadar uzun süreli olur.

Bu auralar birbirlerini tamamladığı için karı-koca arasındaki ilişkilerde bu etkileşim yararlıdır. Uzun süreli fiziksel ayrılık, bu süreci tersine işleteceği için evliliğin uyumu açısından iyi değildir. Kısacası fiziksel yakınlık esastır. Çiftlere her zaman birlikte yatmalarını tavsiye ediyorum.

Seks konusuna gelecek olursak: Seks tek türlü bir deneyim değildir. Geniş bir olasılık spektrumu vardır. Sözünü ettiğim şey teknik ya da pozisyonlar değil; deneyimden ve bu deneyimlerin çeşitli derinlik ve yoğunluktaki özelliklerinden söz ediyorum. Çiftlerin birbirlerine karşı soğukluğundan tutun da hiç bitmeyen zevk hissine kadar her türlü olasılık mevcuttur.

Pek çok çift seks üzerine kitaplar okur ve tekniklerini geliştirince harika bir seks yaşamları olduğunu düşünürler. Her bir adım üzerinde kafa yormak, her bir adımın bir sonrakine mantıksal olarak ilerleyişini takip etmek Beta'nın yüzeysel, bilinçli seviyesinde derin bir deneyim hissi uyandırabilir. Oysa önemli olan zihni rahatlatmak ve meditatif bir seviyede deneyimin akışına kendini bırakmaktır.

Fiziksel olarak duyarlı olmak bir evliliği inanılmayacak kadar zenginleştirip güzelleştirebilir. Uzun ve mutlu evliliklerde çiftler derin bir psişik anlayışa eğitim almadan da ulaşabilirler. Peki o zaman neyi bekliyorsunuz?

12. BÖLÜM

DUYUM DIŞI ALGILAMA/ETKİN DUYUM ÖTESİ ALGILAMA-YÖNLENDİRME

Duyum Dışı Algılama diye bir şey gerçekten var mı? Günümüzde hemen herkes bunun olduğuna inanıyor. Bilginin bize beş duyumuzun dışında da bir şekilde ulaşabileceğini istatistik bilimi bile artık kanıtlamaktadır. Bilgi derken bu, geçmişten, şu andan veya gelecekten gelen bir bilgi olabilir. Bu, yakınımızdan ya da uzaklardan gelen bir bilgi de olabilir. Duyum Dışı Algılama olgusunda iş başında olan "duyum dışı" yeteneklerin önünde ne zaman ne uzay ne de Faraday kafesleri (elektriksel alanın içeri girmesini veya dışarı çıkmasını engelleyen kapalı bir metal kafes) durabiliyor.

Aslında ben Duyum Dışı Algılama deyimini sevmiyorum. "Duyum Dışı" demek, beş duyumuzun dışında, ondan uzak bir şey demek. Böyle adlandırmakla beş duyumuzun ötesinde

de bir duyumsal yeteneğimiz olduğunu inkâr ediyoruz sanki. Oysa bilgiyi beş duyumuzu kullanmadan da almamızı sağlayan başka bir düzenek daha var. Yani Duyum Dışı Algılama olgusundaki duyumların dışında diye bir şey olmamalı. Duke Üniversitesi'nden J.B. Rhine'ın yürüttüğü türden deneylerde deneklerin, kartların altında ne olduğunu şansa yer vermeyecek bir kesinlikle algıladıkları düşünüldüğü zaman, Duyum Dışı Algılama'nın "algılama" kısmında bir sıkıntı yokmuş gibi görünüyor. Ancak biz Zihin Kontrolü'nde bilgiyi sadece algılamayız; gerçekte yaptığımız, farkındalığımızı arzu ettiğimiz bilginin bulunduğu yere etkin bir şekilde yönlendirmektir. Algılama, bizim yaptığımızın yanında çok pasif bir sözcük olarak kalıyor. Kısacası biz Zihin Kontrolü'nde Duyum Dışı Algılama yerine "Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme" olgusundan söz ediyoruz.

Zihin Kontrolü öğrencileri Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme'yi deneyimlemek için kart tahmin etme egzersizleri yapmazlar. Bu egzersizlerde amaç karşınızdakinin psişik olup olmadığını anlamaktır. Oysa biz zaten herkesin psişik olduğunu bildiğimiz için kendimize daha büyük bir görev yükleriz. Bizim amacımız insanları günlük hayatta psişik olarak işlevsel olmaları yönünde eğitmektir. Bu da o kadar heyecan verici bir deneyimdir ki katılımcılar kendilerini yükselmiş, kutuplara yakın, büyük bir coşku içinde hissederler ve hayatları bir daha asla eskisi gibi olamaz. Tabii bu söylediğim, yaklaşık kırk saatlik bir eğitim ve teknik uygulamalardan sonra gerçekleşmektedir.

İnsanların psişik olarak işlevsel olmalarına yönelik eğitimlerimiz aralıksız sürüyor. O kadar ki mezunlarımızın sayısı yarım milyonu geçti.

Siz de kitabın burasına kadarki tekniklerde ustalaştıysanız Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme egzersizlerine geçmeye hazırsınız demektir. Bundan sonra zihnin derin seviyelerine girerken bir yandan da tamamıyla bilinçli kalabilecek ve de çeşitli nesneleri, olayları beş duyunuzun bütün gerçekliğiyle zihinsel olarak canlandırabileceksiniz. Bu iki temel unsur psişik dünyaya açılan kapılardır.

Zihin Kontrolü eğitimine katılanlar ikinci günün sonunda psişik olmaya çok yaklaşmışlardır. Zaten hemen ertesi gün gerçekten psişik işlevler göstermeye ve farkındalıklarını bedenlerinin dışına yönlendirmeye başlarlar.

İşe zihinsel canlandırma ve imgeleme üzerine kolay bir teknikle başlanır. Öğrenciler derin meditasyondayken zihinsel canlandırma yoluyla kendilerini evlerinin önüne yönlendirirler ve gerçekten orada olduklarını *hayal ederler*. Ön kapıdan içeri girip yüzlerini evin salonunun güney duvarına çevirinceye kadar gördükleri her şeye dikkat ederler. Sonra aynı salonu hem akşam karanlığında içeride ışıklar açıkken, hem de gündüz saatlerinde pencerelerden gün ışığı süzülürken gözlemlerler ve hatırlayabildikleri her ayrıntıyı incelerler. Daha sonra da güney duvarına elleriyle dokunurlar ve içine girerler. Bu size tuhaf gelebilir ama imgeleme konusunda kapsamlı bir eğitim almış olanlar için bu son derece doğaldır.

Duvarın içine girdiklerinde, daha önce hiç bulunmadıkları bir yere gelmiş olduklarından bu yeni çevreyi "test" ederler. Bunun için de ışığı, kokuları, sıcaklığı hissederler veya duvarın içine vurarak malzemenin sertliğini anlamaya çalışırlar. Tekrar duvarın dışına çıktıklarında bu kez duvarın rengini siyaha, kırmızıya, yeşile, maviye ve mora dönüştürürler; hemen sonrasında da eski

rengine döndürürler. Daha sonra ellerine bir sandalye alırlar –ki bu boyutta ağırlığı yoktur– ve bunu rengini değiştirdikleri duvarın önüne koyup incelerler. Aynı işlemi bir karpuz, bir limon, bir portakal, üç muz, üç havuç ve bir marulla tekrar ederler.

Egzersiz tamamlandığında artık mantıklı zihni arkada bırakıp asıl hakimiyeti hayal eden zihne vermeye yönelik ilk adım atılmıştır. Şu anda anlatmakta olduğum türden egzersizlerde mantıklı zihin öğrenciye şunları söyleyecektir: "Hadi ama, bana duvarın içine falan girdiğini söyleme. Bunun olamayacağını sen de *biliyorsun*; başından beri burada oturuyorsun işte."

Ama bir dizi zihinsel canlandırma egzersizlerinin sonunda iyice güçlenmiş olan hayal eden zihin artık bu sözleri duymazdan gelebilecek bir noktaya varmıştır. Hayal gücümüzün gelişmesi, psişik güçlerimizi de artırmıştır. Psişik güçleri bir arada tutan da hayal eden zihnin ta kendisidir.

Bir sonraki egzersizde öğrenciler zihinlerini paslanmaz çelik, bakır, pirinç ve kurşundan her türlü metal küplere ve silindirlere yönlendirirler. Tıpkı duvarın içinde yaptıkları gibi burada da ışığı, kokuları, renkleri, sıcaklığı ve malzemenin sertliğini, mantığın tekrar devreye girmesine izin vermeyecek bir hızla, test ederler.

Maddenin en basitinden giderek daha karmaşık yapılarına doğru deneyimlerine devam ederler ve artık zihinlerini canlılar âlemine yönlendirmeye başlarlar. Bir sonraki egzersiz bir meyve ağacıdır. Ağacı önce Zihinsel Ekran'larında dört mevsimdeki değişen halleriyle ve bütün renkleriyle canlandırırlar, daha sonra da yapraklara ve meyveye geçerler.

Şimdi önlerinde atılması gereken dev bir adım daha vardır, o da zihinlerini evcil bir *hayvana yönlendirmek*. Öğrenciler bu

noktaya kadar öyle başarılı olmuşlardır ki, "Yapabilir miyim acaba?" diye sormak çok azının aklına gelir. Evcil hayvanın önce dış görünümünü Zihinsel Ekran'larında bütün renkleriyle canlandırırlar, daha sonra da aynı rahatlıkla zihinsel olarak kafatasına ve canlı beyne girerler. Hayvanın kafasında birkaç dakika durup içerisini iyice tanıdıktan sonra tekrar dışına çıkarlar ve bu kez yine dış görüntüye ama özellikle de hayvanın göğüs kısmına odaklanırlar. Sonra tekrar içeri girip göğüs kafesini, kalbi, akciğerleri, karaciğeri incelerler ve en sonunda dışına çıkarlar. Artık hayatlarının en hayret verici günü olan eğitimlerinin dördüncü gününe hazır olacak kadar donanımlıdırlar. Dördüncü gün insanlar üzerinde çalışacakları gündür, ancak halen öncesinde yapılması gereken bazı hazırlıklar vardır.

Zihin Kontrolü öğrencileri meditasyonun bazen Teta'ya kadar girilebilinen en derin seviyelerinde, artık iyi eğitilmiş hayal güçleri sayesinde istedikleri büyüklükte, şekilde ya da renkte zihinsel laboratuvarlarını oluşturabilirler. Bu laboratuvarlara istedikleri şekilde bir masa ve bir sandalye, bir saat, geçmişi ve geleceği gösteren sonsuz bir takvim ve içinde dosyalar olan dolaplar yerleştirebilirler. Herhalde buraya kadar olağanüstü bir durum yoktur.

Ancak bir sonraki adımı kavrayabilmek için psişik duyum düzeneğimizin dil ve mantıktan ne kadar uzak, imgelere ve sembollere ise ne kadar yakın olduğunu bir kez daha vurgulamak gerekiyor. Laboratuvarın üzerinde bu kadar durmamın nedeni, ertesi gün zihinsel olarak laboratuvarımızda insanlar üzerinde yapacağımız araştırmalarda karşımıza çıkabilecek anormallikleri psişik olarak düzeltmemizi sağlayacak gerekli "araç ve gereç"lerle donatmamızın öneminden kaynaklanmaktadır.

Sözünü ettiğim, herhangi bir laboratuvarda göreceğiniz türden araç ve gereçler değildir. Bunlar araç sembollerdir – ya da dilerseniz sembolik araçlardır da denebilir.

Kandaki safsızlıkları süzmekte kullanabileceğiniz hassas bir filtreniz olduğunu hayal edin; eklem iltihabı olanlarda psişik olarak da görülebilen beyaz tozu (kalsiyumu) süpürmek için hassas bir fırça; hızlı iyileşmeyi sağlayan losyonlar; suçluluk duygusunu yıkayıp götürebilecek banyolar ya da huzursuz ruhları dinginliğe kavuşturmak için özel müzikler çalan bir müzik seti. Her öğrencinin kendine ait araç gereçleri olur; hiç kimseninki birbirine benzemez. Bütün bunlar her şeyin mümkün olduğu derin zihin seviyelerinden gelir ve her mezunun farkına vardığı üzere, bunlarla yapılan bütün çalışmalar fiziksel dünya dediğimiz yerde sonuçlar doğurur.

Öğrenci bu araçlarla çalışırken kafasının karıştığı anlarda bir bilene, içinden gelen "cılız bir ses"e danışma ihtiyacı hissedebilir. Aslında bu, Zihin Kontrolü öğrencisi için cılız değil, aksine güçlü bir sestir, üstelik sesler bir değil iki tanedir.

Öğrenci, laboratuarına biri erkek, biri kadın olmak üzere iki danışman çağırır. Meditatif seansa başlamadan önce bu konuda endişesi olmaması, çünkü öğrenciye danışman olarak kimi çağırmak isteyeceğine kolaylıkla karar vereceği anlatılır. İsteği nadiren gerçekleşmesine rağmen sonuç neredeyse hiçbir zaman hayal kırıcı olmamaktadır.

Örneğin Albert Einstein'ı bekleyen bir öğrenci karşısında palyaço kıyafeti içinde, burnunda kırmızı bir top, ayaklarına da kocaman pabuçlar geçirmiş ufak tefek bir adamla karşılaşınca çok şaşırmıştı. Ama küçük adamın verdiği tavsiyelerin ne kadar yerinde ve güvenilir olduğunu anladığında hayal kırıklığından eser kalmadı.

New Times'ın 2 Mayıs 1975 tarihli sayısında Zihin Kontrolü üzerine bir makale yazmış olan Sam Merrill, danışman olarak iki tane gerçek insan çağırmış, ama gelenlerin davranışlarının beklediğinden çok başka olması onu hayrete düşürmüştü.

Kendine laboratuar olarak seçtiği denizaltı *Nautilius*'ta, "basınç odasından üzerinde kısa pantolon ve ipek gömlek olan ufak tefek bir adam çıkageldi. Zayıftı ve kafasında pek saç kalmamıştı. Gözleriyse yuvalarına gömülmüş gibiydi. Ben kendime William Shakespeare'i danışman seçmiştim. 'Merhaba' dememe rağmen karşılık vermedi."

"... adeta bedenden sıyrılmış bir ses deniz kıyısına gideceğimizi bildirdi. Sonra Will ile ben bir geçitten geçerek ıssız bir kumsala çıktık..."

"Kumsalda ikinci danışmanım olan Sophia Loren'le karşılaştık. Denizden yeni çıkmıştı ve ıslak tişörtü vücuduna yapışmıştı. Önce o da beni görmezden geldi. Ama Shakespeare'i gördüğüne çok sevinmişti. İkisi tokalaştılar, birbirlerine iltifatlar yağdırdılar, sonra da kumların üzerinde yürümeye, fısıldamaya, gülmeye başladılar..."

Ertesi gün sıra gerçek vakalar üzerinde çalışmaya geldiğinde Bay Merrill'in rehberi Florida'da yaşayan, altmış iki yaşında bir kadının ismini verdi. İki danışman, kadını görünce şöyle bir süzdükten sonra kendi önemli sorunlarıyla ilgilenmek üzere ayrıldılar.

Peki danışmanlar hiçbir bilgi vermeden mi gitmişlerdi? Hayır, kadının karın kısmı aniden yok olmuştu. "Onun yerine," diye anlatıyor Merrill, "öfkeyle yanıp sönen, pembe neon ışığında uzun bir bağırsak çıktı ortaya." Sonradan rehberinden öğrendiğine göre kadın ağır bir bağırsak iltihabı –divertikülit– geçirdiği için hastanede yatıyormuş.

Zihin Kontrolü mezunları için danışmanlar son derece gerçek olabiliyorlar. Peki ama nedir bunlar? Emin değiliz – belki arkaik hayal gücümüzün bir ürünü, belki iç sesimizin ete kemiğe bürünmüş halleri, belki de başka bir şey. Ancak bildiğimiz şu ki, danışmanlarımızla tanışıp birlikte çalışmayı öğrendikten sonra çok tutarlı ve değerli sonuçlar ortaya çıkabiliyor.

İsa'dan yaklaşık dört yüzyıl önce yaşamış olan Yunan filozof Sokrates'in de bir danışmanı vardı. Ama onunki, tavsiyeleri yalnızca uyarı mahiyetinde olduğu için bizim Zihin Kontrolü'ndeki danışmanlarımıza pek benzemiyordu. Eflatun Sokrates'in şöyle söylediğini aktarır: "Çocukluğumdan beri yarı tanrısal bir varlık zaman zaman ortaya çıkıp sesiyle bazı şeyleri yapmamamı tembih etmiştir. Ama hiçbir zaman ne yapmam gerektiğini de bildirmemiştir bana." Başka bir yazar Xenophon ise Sokrates'in şöyle dediğini söyler: "Bu ses şimdiye dek hiç yanılmadı."

Yakında sizin de öğreneceğiniz üzere, laboratuarına girip danışmanlarından tavsiyeler alan bir Zihin Kontrolü mezunu hem kendinin hem de başkalarının yararlanabileceği çok büyük bir güce sahiptir. Bu söylediğim Zihin Kontrolü eğitiminin bu noktasında artık iyice anlaşılmış, ama henüz tam olarak deneyimlenmemiştir.

Dolayısıyla ertesi günkü eğitimin başında heyecanlı bir bekleyiş vardır. Bilgilerini tazelemek için eğitimin tekrarına katılan mezunlarımız da bu heyecanı hisseder. Öğrencinin şimdiye kadarki deneyimleri yalnızca kendine görünür olmuş, kendi zihninin sınırları içinde kalmıştır. Şimdiyse herkesin görebileceği bir performansın zamanı gelmiştir.

Ancak önce iki zihinsel egzersizin tamamlanması gerekmektedir. Öğrenci bir arkadaşının bedenini, evcil hayvanda yaptığı

egzersize benzer ama bu kez daha detaylı bir şekilde zihinsel olarak inceler. Bu bittikten sonra öğrenciler çiftler halinde ayrılırlar.

Her çiftin bir üyesi bir "rehber," psikoorientolog ("psikoorientolog" sözcüğü, benim Zihin Kontrolü'nde yaptıklarımızı, zihnin oryante edilmesi, yani yönlendirilmesi olgusunu anlatabilmek için yarattığım "psikoorientoloji" teriminden türetilmiştir. Burada rehber anlamında geçmektedir), diğeri de "psişik araştırmacı" olur.

Rehber bir kartın üzerine tanıdığı bir kişinin ismini, yaşını, bulunduğu yeri ve bazı fiziksel rahatsızlıklarını yazar. Psişik araştırmacı da seviyesine girer. Birazdan yapacakları için belki de ilk ve de son kez güvensiz ve tedirgindir.

Psişik araştırmacı, seviyesine, laboratuarına, danışmanlarının huzuruna geldiğinde hazır olduğunu işaret eder. Bunun üzerine rehber kartta yazılı kişinin ismini, yaşını, cinsiyetini ve bulunduğu yeri söyler. Psişik araştırmacının görevi o âna kadar hiç tanımadığı ve hakkında hiçbir şey bilmediği bu kişinin rahatsızlıklarının neler olduğunu bulmaktır. Bu kişinin bedenini içeriden ve dışarıdan, hayal gücünün eğitildiği ölçüde incelerken gerektiğinde danışmanlarından yardım alır, bazen de o kişiyle doğrudan "konuşur."

Rehber bulgularını bildirmesi için psişik araştırmacıyı sürekli uyarır. Bunun için "sadece tahminde bulunduğunu hissediyor olsa da sürekli konuşması" gerektiğini söyler. Tipik bir seans şöyle gerçekleşir (aşağıdakiler gerçek bir seanstan alınmıştır):

Rehber: "Bu karta yazdığım kişinin ismi John Summers. Kendisi kırk sekiz yaşında ve Indiana, Elkhart'ta yaşıyor. Bir, iki, üç – Indiana, Elkhart'tan John Summers şu anda senin Zi-

hinsel Ekran'ında. Onu ekranında gör, hisset, canlandır, yarat, yani onun başka bir yerde değil, senin ekranında olduğunu bil. Bedeni zekânla tararken, canlandırdığın haliyle başından başlayıp ayaklarına kadar in, yukarı ve aşağı, yukarı ve aşağı bedeni saniyede bir kez tara.

"Bedeni bu şekilde tararken hayal gücünün en çok dikkatini çeken üç bölge tespit etmesine izin ver. Saniyede bir kere tarama hızını koruyarak, dikkatini çeken bu bölgeleri bana söyle. Sanki sana uyduruyormuşsun gibi gelebilir ama yine de zihnine gelen her şeyi bana söyle."

Psişik araştırmacı: "Sağ omzu biraz daha çöküк, biraz daha önde... Diğer her şey normal görünüyor, tabii sol ayak bileğini saymazsak... Hadi göğsün içine de bakalım... Her yer sıcak... sağ taraf biraz daha soğuk... daha soğuk ve karanlık... Sağ akciğeri yok... Şimdi sıra şu ayak bileğinde... Aslında normal görünüyor ama şurada pürüzlü, beyaz bir çizgi var... nemli havalarda sızlıyor... eskiden kırılmış olmalı... Sanırım hepsi bu... Dur biraz, kadın danışmanım şimdi adamı çeviriyor... kulaklarının arkasındaki bir noktaya işaret ediyor... evet, derin yara izleri var orada... bir mastoid ameliyatı geçirmiş, çok derin bir iz... Tamam, bu kadar."

Rehber: "Çok güzel. Evet, sağ akciğeri yok ve bir kulağının arkasında derin bir yara izi var. Ayak bileği hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Şimdi sağ akciğer ve kulağın arkasındaki yara izini bana anlatırken neler hissettiğini düşün. Neler hissettiğini hatırla ve tüm bu hissettiklerini bir dahaki sefere başka bir vaka üzerinde çalışırken referans noktaları olarak kullan."

Psişik araştırmacı çok geçmeden Beta'ya döner, yüzünde bir gülümsemeyle. "Vay canına! Müthiş bir deneyim bu!"

Evet, müthiş bir deneyimdir gerçekten de. Bu, aklı başında dünyamızda yaşadığımız hiçbir şeye benzemez. Ancak yukarıda anlattığım sahnede sıradışı hiçbir şey yok aslında. Bazıları birinci vakalarında bazı noktaları kaçırabilir; bazılarıysa birinci, ikinci, hatta üçüncü vakalarında bile her şeyi kaçırabilir. Ama gün bitiminde hemen herkes bunun bir "tesadüf" olmadığını, burada gerçek bir şeylerin iş başında olduğunu anlamasına yetecek kadar isabetli tahminler yapmış olacaktır.

Çoğu zaman hayal gücünü zırvalıktan başka bir şey üretmeyen, sorumsuz bir şey olarak görürüz. Zaman zaman da bu doğrudur. Ama nasıl ki sanat eserleri eğitilmiş hayal gücünün ürünleriyse, psişik sonuçlar da çok özel bir şekilde eğitilmiş hayal gücünün ürünleridir. İlk kez psişik işlev göstermeye başlayan Zihin Kontrolü öğrencisi, zihinsel olarak gördüklerini "yalnızca hayal ettiğini" düşünür. Rehber de bu yüzden sürekli, "Sana uyduruyormuşsun gibi gelebilir, ama yine de zihnine gelen her şeyi bana söyle," diye tekrarlar. Çünkü konuşmayı kesecek olursa, tıpkı günlük yaşamımızda sürekli olduğu gibi, mantıklı zihni olayları akla yatkın şekilde değerlendirmesini söyleyerek psişik güçlerini baskılayabilir.

Zihin Kontrolü öğrencisi ilk isabetli tahmininden sonra "yalnızca hayal ettiğini" düşünmemektedir. Artık hayal gücünü kullanıyor ve zihnine gelen ilk bilgiye güvenmeyi öğreniyordur. Bu, su yüzüne çıkan psişik yetenekleridir.

İş başında olan tamamen doğal kanunlardır. Zihnimiz başımızın içine hapsolmuş değildir; başımızdan dışarıya da uzanır. Zihnin etkin bir şekilde dışarıya yönlendirilebilmesi için de istekle motive edilmeli, inançla beslenmeli, beklentiyle ateşlenmelidir.

Ortalama bir öğrencinin ilk vakasında fazla bir beklentisi olamaz. Biraz bilgi sahibi ve açık fikirli biri böyle bir şeyin kesinkes var olduğunu bilir, ama yine de hayatı boyunca aldığı eğitim Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme'nin kendisinde değil de hep başkalarında bulunan bir yetenek olduğunu "kanıtlamış" durmuştur. Bir kez bunun doğru olmadığını öğrendikten, ilk isabetli tahminini gerçekleştirdikten sonra artık beklentileri sıçrayıp harekete geçer. Sonraki birkaç saat içinde gerçekleştireceği sekiz-dokuz başarılı vakadan sonra Zihin Kontrolü eğitiminden mezun olacaktır.

Bill Star, 19 Kasım 1973'te *Midnight* dergisinde yayımlanan "Zihin Kontrolü Eğitimi Zihinsel Gücünüzü Geliştirebilir" adlı makalesinde, "Öğrencilerin hastalıkları nasıl doğru teşhis ettiklerine defalarca tanık oldum," diye yazıyor. Makalede, hastalık hakkında ne kendisi ne de diğer hiçbir öğrencinin bilgisi olmadığı için teşhisinin özellikle zor olduğuna inandığı bir vakayı anlatıyor.

O gün Zihin Kontrolü mezunlarından Bay Thomas hastanede yatan oğlunu ziyarete gitmiş. Odada başka bir hasta daha varmış. Thomas bu hastanın isminden başka bir şey bilmiyormuş.

Ama bakın psişik araştırmacı neler bulmuş: Sağ bacak "felçli gibi," kollar ve omuzlar kaskatı, bazı omurlar bir hastalık yüzünden birbirine kaynamış. Buna ek olarak adamın boğazı tahriş olmuş ve bağırsaklarında iltihap varmış. Adam ayrıca 1.70 boyunda ve 45 kiloymuş.

Bay Thomas hastaneye tekrar gittiğinde hastanın küçükken çocuk felci geçirdiğini öğrenmiş. Adam tekerlekli sandalyeden düşüp sağ kalçasını kırdığı için yatıyormuş. Ayrıca Zihin Kont-

rolü öğrencisinin anlattığı her şey doğruymuş. Tahriş olmuş boğaz ve iltihaplı bağırsaklar hariç; bunlar Bay Thomas'ın oğlunun belirtileriymiş.

Çoğu zaman bunun gibi isabetsiz görünen tahminler aslında sadece yanlış hedefe yönlenmiştir, o kadar. Teknikleri uyguladıkça isabet de artar. Teknikleri uygulamaya devam ettikçe insanlarla olduğu kadar nesnelerle de bağlantı kurulabilir.

New Yorklu aktör-şarkıcı Dick Mazza ek iş olarak yazarlar ve yayıncılar için elyazmalarını daktiloya çekmekteydi. Bir gün kendisine teslim edilen bir elyazmasını kaybedince, bulmasına yardım etmesi için bir Zihin Kontrolü mezununu arar. En son, bir oyunun provası için gittiği küçük bir kiliseye girerken yanında olduğunu hatırlamaktadır. O içeri girerken genç cenaze levazımatçısı adaylarının mezuniyet töreninden çıkmakta olduklarını görür. Elyazmasının bulunduğu beyaz zarfın üzerinde Dick'in adı ve adresi, ayrıca "acele" ibaresi yazılıdır.

Zihin Kontrolü mezununun danışmanlarından biri, sorulara yalnızca evet ya da hayır anlamında kafa sallayarak cevap veren ve bir çeşit işaret dili kullanan dilsiz, yaşlı bir kadındır. Erkek danışman ise kendisine bir çeşit çevirmen olarak yardım eder; ara sıra da tavsiyelerde bulunur.

Zihin Kontrolü mezunu elyazmasını Dick'in tarif ettiği şekilde canlandırır. Zarf büyük, dağınık bir masanın üzerindeki bir sürü kâğıdın ortasında durmaktadır.

"Elyazması orada güvende mi?" diye sorar kadın danışmanına. Kadın evet anlamında başını sallar.

"Şu genç cenaze levazımatçılardan birinde mi?"

"Hayır."

"Bu masa kilisede mi?"

"Hayır."

"Yakında geri getirecekler mi?"

"Evet."

"Kimde peki?"

Kadın, mezuna işaret eder.

"Bende mi?"

"Hayır."

İmdada erkek danışmanı yetişir. "Senin yaşlarında birinde demek istiyor. Kendisi öğrencileriyle kutlamaya gideceği için genç bir kadından evrakları odasına çıkarmasını istemiş. Masasının üzerinde duruyor şimdi. Merak etme, zarfı görür görmez Dick'e gönderecektir."

Cenaze levazımatçılığı okulunun müdürü iki gün sonra Dick'i telefonla arar gerçekten de. Mezuniyet töreninden sonra bir nedenden içine elyazmasının bulunduğu zarfın da karıştığı bir yığın evrakı, yeni mezunlarla bir şeyler içmeye gidecekleri için sekreterinden masasına koymasını istemiştir.

Pek çok insan bizim vaka çalışmalarımızda elde ettiğimiz bilgilerin düşünce okumaktan başka bir şey olmadığına inanmaktadır. (Yalnızca bu! Bazı insanlar ne kadar da zeki oluyorlar!)

Örnek olarak kullandığım vaka –akciğeri eksik olan adamla ilgili olan– tamamen gerçek bir hikâyedir. Hatırlayacağınız üzere görünen tek yanlış tahmin kırık ayak bileğiydi. Rehber, mastoid ameliyatını ve eksik akciğeri (öncesinden de yazdığı gibi) onaylamıştı. Ama kırık ayak bileğiyle ilgili olarak bir tek, "Bu konuda bir bilgim yok," demişti.

Bu vaka üzerinde çalışılan kişi, ayak bileğinin yıllar öncesinde kırıldığını ve nemli havalarda biraz sıkıntı verdiğini sonradan

onayladı. Düşünce okumak, öyle mi? Bu düşünce rehberin zihninde yoktu, çünkü kırık ayak bileğinden haberi bile yoktu. O anda "o vaka"nın zihninde olması da pek olası görünmüyordu.

Ama yine de o vakanın zihninde olduğunu iddia edebilirsiniz. Evet, bu doğru olabilir. O halde size başka bir vaka daha: Bir öğrenci vaka çalışması sırasında bir kadının dirseğinde çatlak yüzünden oluşmuş bir yara izi bulunduğunu bildirdi. Rehberin bundan haberi olmadığı için kadına sordu ve kadın hayır dedi, dirseğini hiç incitmemişti. Ama aynı kadın birkaç gün sonra bu yara izini annesine sordu. Annesi kızının üç yaşındayken dirseğini kırdığını söyledi! Bu da düşünce okumak mı?

İnsanların yaydığı psişik enerji, ölüm kalım anlarında en güçlü halini alır. Bu yüzden kazalarda ve ani ölüm tehlikesi sırasında Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme'nin kendiliğinden ortaya çıktığı pek çok vaka bilinir.

Dolayısıyla son tekniğimiz ağır hasta olan insanların üzerindeki vaka çalışmalarıdır. Vaka çalışmalarını dürüstlük ve sorumlulukla uygulayan bir mezun daha zayıf psişik sinyalleri de toplamayı öğrenir. Sonunda başı dertte olsun ya da olmasın, zihnindeki herkesle psişik bağlantı kurabilecektir. Egzersizlere devam ettikçe daha da duyarlı oluruz.

İlk deneylerimde çocukların psişik yeteneklerini yetişkinlerden çok daha etkin bir şekilde gösterebildiklerini fark etmiştim. Çocuklar yetişkinlere göre Beta'nın yalnızca mümkün olanla sınırlı bakış açısından çok daha bağımsızdırlar ve gerçeklik algıları yalnızca mantıklı görünenle yetinme noktasına henüz tam olarak gelmemiştir.

Zihin Kontrolü'nün eğitiminin temeli oluşturulduktan sonra yapılacak olan bir deney, size anlatmış olduğum şimdiki vaka

çalışması seanslarının ana yapısını ortaya çıkartacaktı. Sizin de anlayacağınız üzere önceki tekniklerim bugünkülerden oldukça farklıydı.

Önceden temel eğitimi vermiş olduğum Jimmy ve Timmy adındaki iki çocuğu ayrı odalara koydum ve başlarına da bugünkü rehberin bir çeşit öncüsü sayılabilecek deneyciler verdim. Çocuklardan birinden, Jimmy'den, seviyesine girmesi ve zihninde dilediği herhangi bir objeyi imgelemesi istendi. Bu sırada diğer odadaki Timmy'den de seviyesine girip Jimmy'nin aklından neler geçtiğini bulması istendi. Jimmy deneycisine şunları söylemişti: "Küçük bir kamyon yapıyorum. Kasası yeşil, tekerlekleri de kırmızı."

Timmy'nin deneycisi sordu: "Jimmy şu anda ne yapıyor?"

"Küçük bir oyuncak kamyon yapıyor."

"Bu kamyonu biraz tarif edebilir misin?"

"Yeşil bir kasası ve kırmızı tekerlekleri var."

Bu, eğitimlerde yetişkinlerle yaptıklarımızdan daha incelikli bir vaka çalışması elbette. Ne de olsa "çocuk gibi olmak" için çok egzersiz yapmak gerekiyor.

13. BÖLÜM

KENDİ UYGULAMA GRUBUNUZU OLUŞTURUN

Bu kitabı okuyarak bizim Zihin Kontrolü eğitimlerinde yaptığımız gibi sizin de zihinsel yeteneklerinizi mümkün olduğunca geliştirmenizi isterim. Bunun için çalışmalarınıza kararlılık ve sabırla devam etmeniz yeterlidir. Size şimdiye kadar size verdiğim egzersizler hep yalnız yapılabilecek türdendi. Bir-iki ay içinde, egzersizlerde ustalaştıktan sonra sözü geçen vaka çalışmalarına da hazır hale geleceksiniz. Bu noktada, dikkatle denetlenen şartlarda yardıma ihtiyaç duyacaksınız. Yapmanız gerekenler şunlar:

Bu kitaptaki daha ilk egzersize bile başlamadan, sizin gibi öğrenmeye istekli en az altı kişilik bir grup oluşturun. Egzersizleri uygulamaya devam ederken birbirinizle sürekli ilişkide olun ve herkes hazır olduğunda –herkes bütün tekniklerde ustalaştık-

tan sonra– vaka çalışmaları için bir araya gelin. İlk seansa en az bir tam gün ayırın. Herkes bir yanda ciddi bir hastalığı olan bir kişinin ismi, yaşı ve yaşadığı yerin, diğer yanda da hastalıklarının ne olduğunun yazılı olduğu en az dört kart hazırlamalıdır. Kartlar ne kadar ayrıntılı olursa karşılaştırma zamanı geldiğinde o kadar yardımcı olacaktır.

Önce zihninizi metallere yönlendirerek başlayın. Bizim derslerimizdeki gibi metal küpler ya da silindirleriniz olmayabilir; olsun, siz de gümüş ve bakır için bozuk para, altın için yüzük, demir için de mıknatısları kullanırsınız. Hepiniz bu objeleri dikkatle incelemeli, sonra da seviyenize girip her seferinde bir objeyi imgelemelisiniz. Bunu yaparken objenin bir metre kadar önünüzde ve göz hizanızın yukarısında durmasına dikkat edin. Objenin bütün odayı kaplayacak kadar genişlediğini hayal edin, sonra da içine girip çeşitli testler yapın.

Aynı şeyi meyvelerle, sebzelerle ve nihayet evcil bir hayvanla da yapın. Her bir objenin incelenmesi sırasında birbirleri arasında belirgin farklar hissetiyseniz egzersizi başarılı uygulamış olduğunuzu kabul edebilirsiniz. Her testin sonuçları açık ve detaylı olmak zorunda değildir; önemli olan bir bütün olarak her objenin deneyiminin diğer objelerin deneyiminden farklı algılanmasıdır. Sizin izlenimleriniz başkalarınınkilerden tamamen farklı olabilir. Bunun hiç önemi yoktur; önemli olan sizin bulgularınızdır, çünkü sizin referans noktalarınız bunlar olacaktır.

Danışmanları nasıl çağırabileceğinizi size bu şekilde kitaptan anlatmanın bir yolunu henüz bulabilmiş değilim. Bunu kendi başınıza yapabilirseniz çok iyi, ama yine de onlar olmadan da devam edebilirsiniz. Tek fark, ilerleyişinizin daha yavaş olacağıdır.

Vaka çalışmaları için aynı bizim Zihin Kontrolü derslerinde yaptığımız gibi çiftlere ayrılın. Rehberin psişik araştırmacıya vakayı anlatırken kullandığı sözcükleri 12. Bölüm'de bulabilirsiniz. Bunlar bizim de eğitimlerde kullandıklarımızla aynı, dolayısıyla sizin grubunuza da öneririm.

Bunu dikkatle denetlenen şartlarda yapmanız gerektiğini söylemiştim. Söylemek istediğim şartlar şunlardır:

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer seçin.

2. Grubun her üyesinin bu kitaptaki bütün teknikleri sırasıyla yaptığına ve her birinde başarılı olduğuna emin olun.

3. Hiçbir türlü "ego trip"e girmeyeceğinize dair önceden anlaşın. Başlangıçta gruptan bazıları, diğerlerinden bariz bir şekilde daha başarılı olacaktır. Bu onların "en iyiniz" oldukları ya da herhangi bir anlamda üstün olduklarını göstermez; önce onlar başarmıştır, hepsi bu. Bazıları beşinci, altıncı toplantıya kadar psişik işlevler gösteremeyebilir, ama çoğu zaman en iyi psişikler bu en yavaşların arasından çıkabilmektedir.

4. Tanıdığınız bir Zihin Kontrolü mezunu varsa size katılmasını isteyin. Zihin Kontrolü eğitimine aksatmadan devam ettiyse size büyük faydası dokunabilir. Yok eğer devam edemediyse bu kitabı okuyarak ya da bir Zihin Kontrolü eğitimine yeniden katılarak (ki bunu ücretsiz yapabilir) bilgilerini tazeleyebilecektir.

5. Psişik sizseniz şüphelerinizi bir kenara bırakıp sorunun özüne girin. Önsezilerinize –tahminlerinize– kulak verin, ama hepsinden önemlisi bulgularınızın akla yatkınlığını sorgulamayın. "Böyle bir şey olamaz ki," deyip başka türlü bir izlenim beklemeyin. Çoğu zaman ilk anda aklınıza gelen, bir daha düşündüğünüzde aklınıza gelenden daha doğrudur.

Konuşmaya devam edin! Bedeni baştan aşağı tararken gördüklerinizi anlatın.

6. Rehber sizseniz ipucu vermeyin. Psişiğin başarılı olmasını isteseniz de "Hadi şimdi geri dön. Orada bir sorun olup olmadığından emin misin?" diyerek ona yardımcı olamazsınız. Ayrıca psişiğe yanıldığını da söylemeyin. İlk başlarda çok sayıda isabetsiz olmasının nedeni, çoğu zaman psişiğin üzerinde çalıştığı vakadan başka vakalara kaymış olmasıdır. Bu küçük bir hata olup biraz egzersizle kolaylıkla düzelebilmektedir. Rehberin ağzından çıkabilecek cesaret kırıcı sözcükler süreci aniden durdurabilir. Siz sadece, "Bu konuda bilgim yok," demekle yetinin.

7. Sabırlı olun. Yarım milyondan fazla insan başardığına göre siz de başaracaksınız. Yalnız başınıza ya da amatör bir grupla çalışmak bu konuda ustalık kazanmanızın daha uzun sürmesine neden olabilir. Olsun, aceleniz ne?

8. Gruptaki her biriniz vaka çalışmalarında tekrar tekrar başarılı olduktan sonra bile grubunuzu dağıtmayın; toplanın ve vaka çalışmalarına devam edin. Her gün daha da iyiye gidecek ve nihayet bir gün yalnız başınıza çalışabilecek noktaya geleceksiniz. Üstelik yalnızca ağır hastalıkların güçlü sinyallerini değil, günlük hayatın fark edilmesi zor olanlarını da algılayacaksınız.

9. Grupta bulunan herhangi birini vaka olarak kullanmayın. Yanınızda olan biri ile uzaktaki biri üzerinde çalışmak arasında yasal anlamda da bir ayrım vardır. Birincisi teşhise girer ki bunu tıp doktorlarına ve diğer sağlık personeline bırakmak gerekir, ikincisiyse psişik tespittir ve yasalara karşı olan bir yanı yoktur.

10. Üzerinde çalıştığınız bir vakada anormallikler keşfettiğinizde ona bu haberi iletmek için acele etmeyin. Bu, doktorunun görevidir. Sizin işiniz ise o insana ve diğerlerine psişik olarak –ve

de yasal olarak– yardımcı olabileceğiniz yeteneklerinizi geliştirmektir. Tespiti nasıl zihnen yapıyorsanız düzeltmeyi de aynı şekilde zihinsel olarak yapın.

Bu bölümün başında vakalarda ilk kimin başarılı olduğunun üzerinde fazla durmamanız konusunda sizi uyarmıştım. Ben dersimi 1967 yılında henüz ilk eğitimlerimden birini verirken fazlasıyla aldım. Öğrencilerimden biri Jim Needham adında bir uçuş eğitmeniydi. Zihin Kontrolü eğitiminin son gününe kadar her şey yolunda gitmişti. Oysa Jim şimdi üzerinde çalıştığı her vakada yüzde yüz isabetsiz oluyordu. Otuz iki kişilik sınıfta performansı onun kadar düşük olan kimse yoktu.

Ancak Jim elbette diğerlerinin başarılarını görüyordu. Onlar yapabiliyorsa o da yapabilirdi. Bunun üzerine birlikte eğitim aldıkları karısıyla evde de çalışmaya devam etme kararı verdi. Karısı gazetelerden kaza kurbanlarının haberlerini kesiyor, her akşam kocasına kurbanların isimlerini, yaşlarını, cinsiyetlerini ve bulundukları yeri söylüyor, Jim seviyesine giriyor ve nasıl yaralandıklarını bulmaya çalışıyordu. Bundan başka karısı Telefon Rehberi'nden isimler okuyor, Jim de o insanların ne iş yaptıklarını tahmin etmeye çalışıyordu. Nihayet, yüzde yüz isabetsizlikle devam eden altı ayın sonunda ilk kez bir vakada başarılı oldu. Sonrasında başarılı vakalar ardı ardına geldi. Şimdi kendisi benimle birlikte Laredo'da Zihin Kontrolü eğitmenlerinin eğitiminden sorumlu ve en güvenilir psişiklerimizden biri. Öyle ki, Jim artık seviyeye dahi girmeden psişik olarak işlevsel olabiliyor. Bu onun günlük hayatının bir parçası.

Beta'da veya dışsal bilinçte olunan bir akşam Jim sınıfta danışman çağırma konusunu anlatırken üzerinde altın sırmalı

bir entari, boynunda kocaman taşlı bir kolye olan dev gibi bir zencinin öğrencilerden birine yaklaşmakta olduğunu fark etmiş. Öğrenci adamı istemeyince o da bir başkasına yaklaşmış, sonra da ikinci öğrencinin aurasmda kaybolmuş.

Bu çalışma bittiğinde birinci öğrenci yalnızca tek bir danışmanı olduğunu söylemiş. Aslında ikisi de ortaya çıkmış, ama erkek danışman Othello'ymuş ve çok korkunç görünüyormuş. Bunun üzerine ikinci öğrenci atlamış, "Othello bendeydi. Aslında hemen gelmedi ama dersin sonuna doğru ortaya çıktı işte!"

Siz de Jim Needham kadar azimli olmak zorunda kalmayabilirsiniz –bu nadiren olur– ama başarının gelmesinin uzun sürmesi sizde hiç psişik yetenek olmadığını göstermez. Gösterdiği tek bir şey vardır: Başarının size gelmesi daha uzun sürüyordur, hepsi bu.

14. BÖLÜM

ZİHİN KONTROLÜ'YLE BAŞKALARINA YARDIM ETMEK

Aslında hiç görmediğiniz insanların hastalıklarını tespit etmek bile yeterince şaşırtıcı, ama biz bununla yetinmiyoruz. Düşüncelerimizi yönlendirdiğimiz bedenlere aynı zamanda iyileştirmeyi de yönlendirebiliyoruz.

Zihinsel yönlendirmede işin içinde bir enerjinin, zihnimizin niyetlerinin yönlendirdiği bir enerjinin var olduğu çok açık. Bu niyetleri bilgi almaktan iyileştirmeye dönüştürecek olursak enerjinin yaptığı işi yapmış oluruz.

Peki istediklerimizi gerçekleştiren bu enerjiyle niyetlerimizin arasındaki bağlantıyı nasıl kuruyoruz? Başlı başına niyet en saf haliyle irade gibi bir şeydir. Alışkanlık kontrolünü ele aldığımız bölümde söylediğim gibi irade tek başına pek bir işe yaramaz. Var olan anormallikleri nasıl ki zihnimizde canlandırarak tes-

pit ediyorsak, sonuçları da istediğimiz gibi, yani anormallikler olmadan zihnimizde imgeliyoruz. Bu psişik iyileştirmedir. Bu kadar basit.

Yapmak isteyeceğiniz pek çok iyileştirme için vaka çalışması tekniklerinde ustalaşmanızı beklemenize gerek yoktur. Problem çözmede yaptığınız gibi, sadece Zihinsel Ekran'ınızı kullanarak bile etkin bir psişik iyileştirici olabilirsiniz. Hatta meditasyon ve imgelemelerinizin ilk aşamalarında bile olsanız bazı etkili sonuçlar elde edebilirsiniz.

Hayatın pek çok olasılığı nazik bir dengede durmaktadır. Ufacık bir itmeyle bu dengeyi kendi lehinize çevirebilirsiniz. Tabii dengenin çok daha önceden bozulmuş olduğu durumlarda koşulları eski haline getirmek için daha becerikli bir psişik gerekebilir. Ancak psişik iyileştirmeye başlamak için Zihin Kontrolü'nde iyice ustalaşmayı bekleyerek pek çok yardım etme fırsatını kaçırabilirsiniz.

Ben şahsen iyileştirme çalışmalarına Zihin Kontrolü'nü geliştirmeye girişmeden çok önce, henüz ortada iyileştirme için bir metodoloji bile yokken başladım. Çeşitli sonuçlar yaratan pek çok metot denedim. Önemli olan şuydu: Bu sırada beklememiştim ve çok sayıda iyileştirme gerçekleştirmiştim. Öyle ki, yaşadığım bölgede, Birleşik Devletler Meksika sınırında ünüm hatırı sayılır derecede artmıştı. Çoğu insan benim Tanrı vergisi bir yetenek ya da sıradışı güçleri olan biri olduğuma inanıyordu, oysa ben sadece okuyup araştırmış ve meseleyi kavrayana kadar denemekten bıkmamıştım.

Eski iyileştirmelerimden bir örnek o zamanki metotlarımın ne kadar farklı olduğunu gözler önüne seriyor. 1959 yılında, on beş yıldır dizlerinin şişmesinden şikâyetçi olan Laredolu bir pe-

derin hikâyesi geldi kulağıma. Adamcağız çoğu zaman ağrıdan yataklara düşüyordu. Pederi dertlendiren yalnızca bu ağrılar olsa iyi; ayinler sırasında gerektiği gibi diz çökemiyor olması da cabasıydı. Bunun için başpiskopos ona özel bir izin bile vermişti, ama bir ayini layıkıyla yerine getirememenin verdiği yükü hiçbir özel izin hafifletemiyordu.

Onu görmeye gittim. "Sanırım size yardım edebilirim," dedim. "Ben doktor değilim, ama parapsikoloji üzerine on iki yıldır yaptığım çalışmalarda kimi zaman sizin de bildiğinizi tahmin ettiğim inanç iyileşmeleri vakalarına rastlamışlığım vardır."

Bu inanç iyileşmeleri sözlerini duyduğunda peder kendi derdini unutmuş, benim için endişelenmeye başlamıştı. Parapsikolojiymiş!

"Ben öyle bir bilim dalı duymadım. Umarım Kutsal Kilisemizin izin vermeyeceği bir uğraş içinde değilsinizdir."

Parapsikolojinin bazı prensiplerini ve iyileşmenin nasıl tetiklenebileceğini elimden geldiğince anlatmaya çalıştım. Aslında söylediğim hiçbir şey bu adamın dinbilim alanına girmiyordu. Neyse, bu konuda düşüneceğine söz verdi ve belki yakın zamanda benimle tekrar irtibata geçeceğini söyledi. Yüzündeki acıma ifadesi ve sesindeki inançsızlık ondan bir daha haber alamayacağımı anlatıyordu. Ama emin olduğum tek bir şey vardı; Tanrı'ya, kendi dertlerini bile unutturacak kadar ciddi bulduğu bu tehlikelerden beni korusun diye dua edecekti.

Ancak bir ay sonra peder beni arayıp yanına çağırdı.

"José, bildiğin gibi Tanrı bizleri alışılmamış yollarla yönlendirir. Senin ziyaretinin üzerinden birkaç gün geçmişti ki, mezhebimizden bir biraderimizin yazmış olduğu bir kitapla ilgili bir makale gözüme ilişti. Kitabın bir bölümü senin bana anlatmaya

çalıştığın şu parapsikolojiye ayrılmıştı. Şimdi sorunu biraz daha iyi anladığım için çalışmalarım benim üzerimde de denemeni uygun buluyorum."

Pederle bir saat kadar oturup okuduklarımdan ve yaptığım bazı çalışmalardan söz ettim. Konuştukça onu daha çok sevmeye başlamıştım. Nihayet yorulunca gitme vakti de gelmişti.

"Peki o zaman," dedi, "tedaviye ne zaman başlıyoruz?"

"Peder başladık bile."

"Anlamadım?!"

"Bu zihinsel bir şey peder, yani konuşurken çalışmaya başlamıştım."

İşin geri kalanını o gece evde tamamladım. Peder ertesi sabah ilk iş bana telefon etti. Sesindeki hayret ve neşeye bakılırsa gece büyük bir gelişme olmuştu.

Peder ziyaretimden sonraki üç gün içinde yürümeye ve diz çökebilmeye başladı. Sonrasında da dizlerinden hiç sıkıntısı olmadı. Bu bir mucize mi? Hayır, tamamen doğal bir olgu. Şimdi size bunu nasıl yaptığımı anlatacağım.

Bir saatten uzun süren sohbetimizde ikimiz de farkında ve rahattık ki bunlar iyileşmenin vazgeçilmez koşullarındandır. Üzerinde konuştuğumuz konular pederin parapsikolojiye olan güveninin artmasını sağlamıştı. Din için inanç ne ise psişik çalışmalar için de güven aynı şeydir. Konuşma sırasında ben bir yandan da adamı zihnimde daha sağlıklı haliyle canlandırmaya ve daha da önemlisi onu gittikçe daha çok sevmeye başlamıştım. Sevgi muhteşem bir güçtür; o da yanımda olsun istiyordum.

Ziyaretimde, akşam eve gidince uygulayacaklarıma hazırlık oluşturan bir şey daha yaptım. Sonradan zihnimde daha iyi canlandırabilmek için pederin yüzünü, nasıl tokalaştığını, ken-

dine özgü ifade ve davranışlarını, sesinin tınısını, onun yanında olmanın yarattığı genel duyguyu iyice inceledim. İşte çalışmaya böyle başlamıştım.

Saatler sonra peder uykuya dalmış, bense evde işin geri kalanını tamamlamaya girişmiştim. O zaman yaptıklarım bugün yaptıklarımdan çok farklıydı. Geçen bölümde de belirttiğim gibi, psişik enerjinin en iyi ölüm kalım anlarında iletilebildiğini daha o zamandan biliyordum. Bugün yaptığımın aksine, seviyeme gireceğim yerde nefesimi tutup pederi sağlıklı haliyle imgelemeye çalıştım. Bir süre sonra bedenim nefes almak için çırpınmaya başlamıştı. Ben yine de pederin o sağlıklı görüntüsünü kaybetmemeye çalışıyordum. O sırada beynim bir çeşit psişik çığlık attı ve bu çığlığın enerjisi, zihnimde özenle imgelediğim o sağlıklı adam görüntüsünü, tam olarak gitmesi gereken yere taşıdı.

Nihayet nefes aldığımda işin tamamlandığına emindim. Öyle de oldu. Bugün öğrettiğim ve kullandığım metot ise uygulayan açısından çok daha kolay, ama bir o kadar da etkili. Önemli olan, Zihinsel Ekran'ı bütün canlılığıyla ve kendinize güvenerek kullanmaktır. Bu prosedürü adım adım açıklayayım:

1. İyileştirmek üzere olduğunuz kişinin görüntüsü, nasıl birisi olduğunu bilmeniz şart değildir belki, ama bilirseniz size çok yararı olacaktır. Bunu psişik ya da objektif olarak öğrenebilirsiniz; arada bir fark yoktur.

2. Meditatif seviyenize giderek Zihinsel Ekran'ınızda, bu kişiyi onu rahatsız eden her türlü sıkıntısıyla olduğu gibi canlandırın. Ekranın sol tarafına bu kişinin sorunlarının düzeltilmesiyle ilgili yapılanları gösteren başka bir görüntü yerleştirin. (Kişiyle

tanışmadıysanız ve vaka çalışmalarına henüz hazır değilseniz, dış görünüşüyle ilgili önceden bir şeyler öğrenmeniz imgelemenizin mümkün olduğunca doğru olmasını sağlayacaktır.)

3. Şimdi de ekranın en soluna, kişinin enerji ve iyimserlik dolu, sağlıklı halini mümkün olduğunca canlı bir görüntüyle yansıtın. Derin meditasyon sırasında, kendinize söylediklerinize karşı tam bir açıklık içinde olursunuz. Tam da bu anda, kişinin bu mutlu görüntüsünün gerçek olduğuna dair bir inancın gelişmesi kritik bir önem taşır. Görüntü gerçek olmaya başladı ya da görüntü gerçek olacak şekilde değil, görüntü *şu anda* gerçek diye düşünmek ve hissetmek gerekir, çünkü bu meditatif seviyede, yani Alfa'da ve Teta'da zihniniz olasılıklarla ilişkidedir. Oysa Beta'da zihin bu olasılıkların sonuçlarıyla ilişkidedir. Alfa ve Teta'da inanarak yapılan bir imgeleme o olasılığın gerçekleşmesini sağlar. Gelecek zaman yerine şimdiki zamanı kullanmaktan çekinmeyin. Bu seviyede yaptığınız şimdiki zamandır. İstediğiniz sonuçları halihazırda gerçekleşmiş olarak imgeleyin.

Evrenin yasaları arasında, ister kendimizi yüksekte görelim, ister alçakta, ister bir yıldız gibi parlak, isterse sönük olalım, hepimizin istek, inanç ve beklentilerimizin sağlamlığı mertebesinde, bu yasalara uygun durumları yaratabileceğimizi garanti eden bir çeşit kozmik anayasa vardır. İki bin yıl önce aynı şey İncil'de Markos tarafından şöyle aktarılıyordu: "Dilediğiniz her şeyi duayla daha şimdiden elde etmiş olduğunuza inanın, dileğiniz yerine gelecektir."

Bu kişiyi en sağlıklı haliyle imgelerken öyle bir an, öyle hoş bir an gelecek ki, yaptıklarınızın yeterli olduğunu bileceksiniz. Zaten hoş olmasının nedeni de size verdiği başarı hissidir. Ken-

dinizi birden beşe kadar sayarak Beta'ya çıkartın ve "tamamen uyandım, kendimi öncesine göre daha iyi ve daha sağlıklı hissediyorum," deyin.

Bu tekniği ne kadar çok uygularsanız o kadar güzel sonuçlar doğacak, inancınız da bir o kadar sağlamlaşacak, böylece daha da güzel sonuçlar ortaya çıkacaktır. Zihinsel Ekran'ınızı kullanmayı öğrenir öğrenmez bu zincirleme reaksiyonu tetiklemeye başlayabileceksiniz.

İnanç ve psişik iyileştirmenin teknikleri birbirinden farklı olsa da prensipleri ve de ortaya çıkan sonuçlar bence aynıdır. İnanca dayalı iyileştirme ayinleri kültürden kültüre değişir, ama hepsi de aynı etkileri yaratır: daha derin bir zihin seviyesine kapı açmak, inanç, güven ve beklentileri güçlendirmek.

Çoğu şifacı kendilerini tüketen yöntemler kullanır. Tek bir seansta bütün enerjilerini harcarlar, hatta bazen kilo bile kaybederler. Ama böyle olması gerekmez. Aslında, Zihin Kontrolü Metodu'nda bu böyle olmaz. O görevi tamamladığımızı hissettiğimizde, bir coşku hali deneyimleriz ve sonrasında "kendimizi öncesine göre daha iyi hissederek" uyanırız. Bizim çalışmalarımızda başkalarını iyileştirmek, iyileştirene de iyi gelmektedir.

Çoğu şifacı kendi kendilerini iyileştiremeyeceklerine inanır. Hatta aralarında, bunu denerken "güç"lerini kaybedeceklerinden korkanlar bile vardır. Bunun, bizim için geçerli olmadığını defalarca ispat ettik. Yine çoğu şifacı "elleriyle dokunmak için" iyileştirdiği kişiyle aynı ortamda olmak ister. Tıp doktoru ya da resmi din görevlisi değilseniz yasalar karşısında bu bir suçtur. Daha da evrensel yasalar söz konusu olduğunda ise gereksizdir. Çünkü uzaktan iyileştirme işe yaramaktadır.

Bu sorunu Zihin Kontrolü eğitiminde tartışırken İsa'nın uzaktan iyileştirdiği Yüzbaşı'nın uşağını örnek gösteririz. İsa uşağı görmemiş, yalnızca Yüzbaşı'nın anlattıklarını duymuştu. Ama sonra "uşak o anda iyileşmişti."

Küçük bir gözlemimi sizinle de paylaşmak isterim. Bazı kültürlerde dilek tutarken –lades kemiğiyle, kayan bir yıldız gördüğümüzde ya da doğum günü pastasının üzerindeki mumları üflerken– dileğimizi başka kimseye söylememiz gerektiği bize her zaman tembih edilir. Ben bunun çocukça bir oyun olmadığını, altında bir bilgelik yattığını düşünüyorum. Dileğimizi –ya da buradaki anlamıyla iyileştirmeyle ilgili imgelememizi– bir sır olarak saklamak enerjisinin boşuna harcanmasını engellemenin, hatta enerjisinin daha da artmasının bir yolu olarak düşünülebilir. Bu yüzden ben ve çoğu eğitmenimiz öğrencilere iyileştirme çalışmalarını kendilerine saklamalarını öneririz. İsa iyileştirmelerinin birinden sonra bunu kimsenin bilmemesini istediğinde, yaptığını saklamaktan çok daha derinlerde bir nedeni vardı.

15. BÖLÜM

BAZI DÜŞÜNCELER

3 ila 15. Bölümler tıpkı bir Zihin Kontrolü eğitim programı gibi, her insanın hayatında karşısına çıkabilecek türden sorunları çözmeniz için zihninizin daha fazlasını özel bir şekilde kullanmanıza yardım etmek üzere tasarlanmıştır. Okuduklarınız otuz yıldan uzun süredir devam eden çalışmalarımın ve deneylerimin sonucudur. Sizin de fark ettiğiniz gibi çalışmalarımı hep pratik bir şekilde sürdürdüm. Kim bilir bunun nedeni belki de çok fakir bir ailede doğmuş olmam ve hayatın karşıma ta en başından hep pratik sorunlar çıkarmış olmasıdır.

Hayatım boyunca beni hayretlere düşüren pek çok keşfin üzerinde düşünüp sorgulamak bana her zaman çok doğal görünmüştür. Okuduğum onca kitaptan, yüksek öğrenimli çalışma arkadaşlarımdan ve belki de en önemlisi, Hıristiyanlığın o çok zengin geleneğinden hep etkilenmiş olduğum için bütün düşüncelerimin özgün olduğunu iddia edemem.

Gerçekten işe yaradığını gördüğüm keşiflerimin dini inançlarıma hiçbir şekilde aykırı düşmemesi beni hep şaşırtmıştır. Bilim ve din arasında yüzyıllardır süregelen sevimsiz ilişki biliniyor. Ancak ben bundan şahsen hiç etkilenmedim. Beni belki de en çok şaşırtan şey, bulgularımın diğer hiçbir dinle, hatta hiçbir dünya görüşüyle uyuşmazlık göstermemesi olmuştur. En ateşli mezunlarımızın arasında her zaman ateistler, Protestanlar, Katolikler, Yahudiler, Müslümanlar, Budistler ve Hindular olduğu kadar her türlü disiplinden bilim insanları ve akademisyenler de yer almıştır.

Bu, Zihin Kontrolü'nde değer olgusunun bulunmadığını mı gösterir? Geliştirdiğim teknikler, bir çarpım cetveli gibi ne iyi ne de kötü mü? Bu bölümde bazı düşüncelerin üzerinde duracağım, ama önce mantıkla destekleyebileceğime inandığım bazı sağlam kavramlardan söz etmek istiyorum. Bunları soru, cevap olarak şöyle ifade edebiliriz:

1. Evrenin yasaları var mıdır? Elbette, bilim onları hâlâ keşfetmekte.

2. Bu yasaları çiğneyebilir miyiz? Hayır. Bir binadan atlayıp ölebiliriz ya da sakat kalabiliriz, ama yasalara bir şey olmaz. Olan bize olur.

3. Evren kendisi hakkında düşünebilir mi? En azından bir parçasının, yani insanların bunu yapabildiğini biliyoruz. Buradan da bütün evrenin bunu yapabildiği sonucunu çıkarmak mantıklı olmaz mı?

4. Evren bize karşı kayıtsız mıdır? Nasıl olabilir ki? Biz onun bir parçasıyız ve bize her zaman karşılık verir.

5. Bizler özünde iyi ya da kötü müyüz? Kendimize en yakın olduğumuzda, örneğin meditasyon sırasında, kötülük yapma gücümüz yoktur, aksine her türlü iyiliği yapabiliriz.

Bütün deneylerim 5. maddeyi kanıtlıyor olmasaydı belki de kendim ve gerçeklik hakkındaki fikirlerim bambaşka olurdu.

Gerçekliğe dair duyduğum en iyi açıklama, onun hepimizin paylaştığı tek rüya olduğudur. Onun ne olduğuyla ilgili yalnızca zayıf önsezilerimiz var. Algılarımız ve algılayış şeklimiz çoğunlukla kolayımıza öyle geldiği için öyledir. Oysa uzakta gördüklerimiz göründükleri kadar küçük, katı maddeler de gerçekten katı değildir.

Her şey enerjidir. Bir renk ile bir ses arasında, kozmik bir ışın ile televizyondaki görüntü arasındaki fark tamamen frekanstan ya da enerjinin neyi ne kadar hızla yaptığından ibarettir. $E = MC^2$ formülünden de öğrendiğimiz üzere madde enerjidir. Yalnızca başka bir şey olan, farklı bir halde bulunan enerjidir. Yukarı-aşağı, siyah-beyaz, hızlı-yavaş gibi zıtlıklar dünyasında enerjinin zıddının olmaması ilginç. Bunun nedeni siz, ben ve bütün düşündüklerimiz de dahil enerji olmayan hiçbir şeyin var olamayacağıdır. Düşünmek enerjiyi hem tüketir hem de üretir veya daha doğru bir anlatımla, enerjiyi dönüştürür.

Bir düşünce ile bir nesne arasında pek bir farklılık görmememin nedenini şimdi daha iyi anladığınızı sanıyorum.

Düşünceler nesneleri etkileyebilir mi? Elbette, bunu enerji yapar.

Peki düşünceler olayları etkileyebilir mi? Elbette, bunu da enerji yapar.

Zaman enerji midir? Zaman bize sayısız yüzünü gösterdiği için bu konuda biraz kararsızım. Bir açıdan her şey çok açıkmış gibi görünmesine rağmen başka bir açıdan baktığınızda her şey bambaşka olabiliyor.

Ayakkabılarımızı bağlarken ya da karşıdan karşıya geçerken zamanın geçmişten şimdiye, oradan da geleceğe doğru düz bir çizgi üzerinde ilerlediğini düşünmekte yarar vardır. Aksi henüz ispatlanmadığına göre nasıl ki hâlâ Kopernik'in eski astronomi teorilerindeki gibi güneşin doğup battığını düşünmeyi tercih ediyorsak, günlük hayatımızı sürdürmemiz için de zamanın çizgisel hareket ettiğini düşünmek *zorundayız.*

Bu açıdan bakıldığında, geçmişi hatırlayabilir, şimdiyi yaşayabilir ve belirsiz de olsa geleceğe bakabiliriz.

Ancak başka bir bakış açısında durum farklı. Alfa ve Teta'da geleceğe, tıpkı geçmişe baktığımız gibi bakabiliriz. Gelecek olayların gölgeleri şimdiye vurabilmekte ve biz de bunları görmek üzere eğitilebilmekteyiz. Bu yetenek artık "durugörü" tabiriyle saygın çevrelerce kabul edilmektedir. Oysa ben Meksika piyangosunu kazandığımda bu kadar saygın değildi.

Alfa ve Teta'da gelecek şimdi ve burada görülebiliyorsa, demek ki bizim de bağlanabildiğimiz bir çeşit enerji gönderiyor. Zaman herhangi bir tür enerjiyi herhangi bir yere gönderebiliyorsa kendisi de enerji olmalıdır.

Yıllar önce hipnoz üzerine deneyler yaparken zamanı nasıl algıladığımıza dair çok sıradışı bir şey fark etmiştim. Çocuklarımdan ikisini zamanda geriye götürdüğüm bir deney sırasında, şimdiden geçmişe doğru sahnenin değişimi çok ani olduğunda çocukların sağa doğru yattıklarını gördüm. İleri doğru giden bir

otobüsün aniden durmasıyla içindekilerin öne doğru yatması gibi bir şeydi bu.

Zaten çocuklar da zamanda geriye doğru yolculuk yaparken sağa doğru hareket ettiklerini hissetmişlerdi. Onları şimdiye geri getirip durdurduğumda ise tam tersi olmuş, sola doğru yatmışlardı. Farklı insanlarla yaptığım pek çok deneyde de aynısı olmuştu.

Sonradan hipnozu bırakıp dinamik meditasyona geçtiğimde içsel olarak zamanda ileri ve geri nasıl gidebileceğimi öğrenmek istedim. Doğu disiplinlerinden ilham alarak yüzümü doğuya çevirdim. Sonra da hipnoz çalışmalarından öğrendiklerimi uygulayarak geleceği soluma, geçmişi de sağıma alarak zamanda daha özgür hareket edebildiğimi fark ettim.

Bu gezegende güneş yeni günü doğudan getirir ve batıya taşır. Meditasyon sırasında yüzümü güneye döndüğümde doğu solumda, batıysa sağımda kalıyordu ve böylece kendimi gezegenin zaman akışına yönlendiriyordum.

Zamanın dünyamızın üzerindeki akış yönünü bu şekilde keşfedip keşfedemediğimi bilmiyorum, ama tek bildiğim, yüzümü güneye döndüğümde zamana daha iyi yönlenebildiğim ve zamanda daha kolay hareket edebildiğimdir.

* * *

Şimdi de daha geniş çaplı bir soruyu ele alalım. Önceki bölümlerde Yüksek Zekâ'dan bahsetmiştim. Bu benim Tanrı'yı anlatmak için kullandığım tarafsız bir ifade midir? Şimdi söyleyeceklerimi size kanıtlayamam. Tamamen kendi inandıklarıma dayanarak konuşuyorum. Cevabım hayırdır, Yüksek Zekâ derken Tanrı'yı kastetmiyorum. Kelimeleri büyük harflerle yazma-

mın nedeni ona duyduğum saygıdır, ama yine de benim için Tanrı anlamına gelmiyor.

Evren her ne yapıyorsa muhteşem bir yetkinlikle, en ufak bir zerreyi bile boşa harcamadan yapıyor. Ben bir ayağımı diğerinin önüne atarak yürürken Tanrı'nın benim takılıp düşmemle ilgilendiğine inanmıyorum. Aynı şekilde Yüksek Zekâ'nın da bunu umursadığını sanmıyorum. Genetik olarak yürümeyi öğrenmek üzere programlandım; evet, bu Tanrı'nın işiydi. Ama yürümeyi öğrendiğime göre bu rutin adımlar, yani artık yürümek bana kalmıştır.

Ancak hayatta bazı adımlar rutin değildir ve bunlar için beş duyumla alamadığım bilgilere ihtiyaç duyarım. Böyle durumlarda Yüksek Zekâ'ya başvururum. Kimi zamanlar ise olağan sınırların çok ötesine geçen bir öneriye ihtiyaç duyarım. O zaman da Tanrı'ya başvururum. Dua ederim.

Ben maddeden bitkiye, bitkiden hayvana, hayvandan insana, insandan Yüksek Zekâ'ya ve Yüksek Zekâ'dan da Tanrı'ya doğru kesintisiz ilerleyen çeşitli zekâ seviyeleri görüyorum. Cansızlar âleminden Yüksek Zekâ'ya kadarki her seviyeyle iletişim kurmanın bilimsel yollarını bulduğuma inanıyorum. Kontrollü şartlarda yürüttüğüm deneyler bunu defalarca kanıtlamıştır. Artık bu kitapta yazanları takip eden veya Zihin Kontrolü eğitimi alan herkes bu sonuçları üretebilir. "Bilimsel" demekle anlatmak istediğim buydu. Bundan sonrası yorum ve inancın işidir.

Sizinle bir düşüncemi daha paylaşmak istiyorum. Uzun tarihimizle karşılaştırıldığında biz insanların evrimsel bir aşamayı yakın zamanda tamamladığımız ortadadır. Bu, beynimizin gelişimi aşamasıdır. Tamamlandı derken daha fazla beyin hücresine sahip olamayacağımızı anlatmak istiyorum. Ancak bir sonraki

aşama, yani zihnimizin gelişimi hâlâ sürüyor. Şimdi özel psişik yetenek olarak gördüklerimiz yakında hepimiz için olağan olarak kabul edilecek. Tıpkı Zihin Kontrolü mezunları ve bu kitapta yazılan adımları takip eden okurlar için olduğu gibi.

Bütün bu düşüncelerimden, belli bir dünya ve gerçeklik görüşüm olduğunu anlamışsınızdır. Şimdi şu soruyu sorduğunuzu duyar gibi oluyorum: "Peki bütün Zihin Kontrolü mezunları aynı bakış açılarına mı sahip oluyor?" Hayır, uzaktan yakından ilgisi yok. Bunu bir örnekle açıklayayım:

Zihin Kontrolü çalışmalarından kopmayanların arasında vejetaryen olanların sayısı inanılmaz çoktur. En yakın çalışma arkadaşlarımdan Harry McKnight daha geçenlerde vejetaryen oldu. Ancak ben güzel bir bifteğin tadını hiçbir şeye değişmem.

16. BÖLÜM

YAPILACAK İŞLER LİSTESİ

Anlattığım bütün tekniklerde ustalaştıktan sonra, siz de birçok Zihin Kontrolü mezunu gibiyseniz, en çok işinize yarayanlarla devam edip diğerlerini uygulamayı bırakabilirsiniz. Ama yine de bir kenara bırakmış olduğunuz bazı tekniklere geri dönüp gözden geçirdikten sonra bunlarda yeniden beceri kazanarak olumlu sonuçlarından yararlanabilirsiniz.

Size zaman kazandırmak için 3 ila 14. Bölümlerdeki bütün teknikleri, yer aldıkları bölümlerle gösteren bir liste çıkardım:

1. Sabahları meditasyon yapmayı öğrenmek 3
2. Meditasyon seviyenizden çıkmak 3
3. Günün herhangi bir ânında meditasyon yapmak 3
4. İmgelemede ilk adım: Zihinsel Ekran'ınız 3
5. Dinamik meditasyonda ilk adım 4
6. Meditasyonda problem çözmek 4

7. Anlık hatırlama için Üç Parmak Tekniğinin kullanımı 5
8. Hızlı Öğrenme adımları 6
9. Rüyaların nasıl hatırlanacağı 7
10. Rüyada problem çözmek 7
11. İstenmeyen alışkanlıklardan kurtulmak:
Aşırı Yeme 9
Sigara 9
12. Psişik işlevsellik göstermek 9
13. Psişik iyileştirme 10
14. Kendinizi iyileştirme 10
15. Evlilik hayatınızı geliştirme 11

17. BÖLÜM

BİR PSİKİYATRIN ZİHİN KONTROLÜ ÇALIŞMALARI

Buraya kadarki bölümlerde José Zihin Kontrolü'nü ve onu nasıl kullanabileceğinizi ayrıntılı bir şekilde anlattı. Zihin Kontrolü'nde çok derin bilinç seviyelerinin söz konusu olduğunu siz de fark etmişsinizdir. Şimdi de kendi zihninizin bu muazzam derinliklerini, belki de hayatınızda ilk kez keşfe çıkarken herhangi bir tehlikeyle karşılaşıp karşılaşmayacağınızı merak ediyorsunuzdur.

José ve Zihin Kontrolü organizasyondan sorumlu yakın çalışma arkadaşları, şimdiye kadarki deneyimlerinde bu eğitimin yararlarına gölge düşürecek –tıbbi tabiriyle– herhangi bir "istenmeyen yan etki"ye rastlamadıklarını söylüyorlar. Başka bir ifadeyle, José ve meslektaşlarının bildiği kadarıyla, bu eğitimi alıp da durumu eskisinden daha kötüye giden kimse olmamış.

Mesleği tıp olan bir Zihin Kontrolü mezunu bu eğitimin güvenilirliğini zorlu testlerden geçirdi. Philadelphia'dan saygın bir psikiyatr ve psikanalist, Philadelphia Psikiyatrik Danışmanlık Hizmetleri'nin yöneticisi, Philadelphia Psikiyatri Merkezi'nin üyelerinden ve özel muayenehanesinde hizmetlerini de aksatmadan yürüten Dr. Clancy D. McKenzie'den söz ediyorum. Kendisi ayrıca yoga ve diğer meditatif disiplinler, biyogeribildirim ve parapsikoloji üzerine çalışmalarını da uzun yıllardır sürdürmektedir.

İşte bu alanlardaki araştırmaları gereği Zihin Kontrolü eğitimine ilk kez 1970 yılında katılmış. "Eğitimin çok yararını gördüğünü söyleyen bazı hastalarımın bana anlattığı gibi gerçekten durugörü olgusunu öğretip öğretmediklerini kendi gözlerimle göreyim diye katıldım. Anlatılanlardan, psişik bir şeylerin söz konusu olduğuna ikna olmuştum ve bu konulara nicedir zaman ayırıp araştırmalar yaptığım için oraya gitmem kaçınılmaz olmuştu."

Ancak Dr. McKenzie'nin Zihin Kontrolü'ne olan ilgisini tetikleyen iki şey daha vardı: Sigmund Freud'un kariyerinin sonlarına doğru yaptığı bir yorum ve Zihin Kontrolü dersleri sırasında meydana gelen bir olay.

Freud, hastanın enerjisinin hareketlendirilmesi üzerine yapılan çalışmaların, psikoterapinin en çok gelecek vaat eden alanlarından biri olduğunu söylemişti. Dr. McKenzie'nin Zihin Kontrolü eğitiminde gördüğü şey ise insanların sahip olduklarını belki de ilk kez fark ettikleri enerjilerini nasıl kullandıkları olmuştu.

Ama eğitimde başka bir şey daha dikkatini çekmişti: "Otuz kişilik grubun içinden üç kişinin duygusal rahatsızlıkları vardı

ve bir başkasının ise psikolojik dengesinden şüphe duymuştum. Bunun nedeni ne olabilirdi? Duygusal rahatsızlıkları ortaya çıkaran bu eğitim mi olmuştu, yoksa buraya geldiklerinde zaten hasta mıydılar? Kendi hastalarımın bu eğitimden yarar görmüş olmaları yalnızca bir tesadüften ibaret miydi?"

Doktor bunu anlamanın en iyi yolunun insanları eğitimden önce ve sonra incelemesi olduğuna karar verdi. Psikolojik olarak en kırılgan olanları yakından gözlemleyecekti. Pennsylvania Üniversitesi'nde psikiyatri profesörlüğü yapan meslektaşı Dr. Lance S. Wright'la birlikte bir çalışma başlattılar. Sonraki dört buçuk yıl içinde 189 psikiyatri hastası Zihin Kontrolü eğitimine katılmaya gönüllü oldu. Dr. McKenzie ve Wright deneylerini daha sıkı tutmak adına, bu grubun içindeki psikozlu, psikoz sınırında ve psikoz tedavisi sonucu iyileşmiş 75 kişinin üzerinde daha ayrıntılı bir çalışma yapmaya karar vermişlerdi.

Eğitimin sağlıklı insanlar üzerindeki yararlı etkileriyle karşılaştırdıklarında, bu deneylerinin sonuçları Dr. McKenzie ve Dr. Wright için sürpriz olmamıştı. Psikiyatri hastalarının akli dengelerinde sürekli bir iyileşme gözlemliyorlardı.

Bilimsel çalışmaların hipotezlerine ve deney şartlarına önem verenler için bazı ayrıntıları sıralamak isterim. Psikolojik rahatsızlığı olan bu 75 kişinin 66'sı Dr. McKenzie'nin hastalarıydı. Ve bu grup, Zihin Kontrolü eğitimini almak isteyen psikozlu ve psikoz sınırındaki hastaların yüzde yüzünü teşkil ediyordu.

Araştırmanın başında, hastaların kendileri ya da sınıftaki diğerleri üzerindeki kötü etkiler daha iyi takip edilsin diye eğitime her seferinde bir hasta gönderiliyordu. Bu hastaların başlangıçta, Dr. McKenzie'nin tabiriyle "daha dengeli dönemlerinde" gönderildiklerini ayrıca belirtmekte fayda var. Ancak Dr.

McKenzie sonradan hastalarını daha dengesiz dönemlerinde de gönderebileceğini fark etti. Öyle ki, bunlardan dördü eğitime katıldıklarında akut dönemlerindeydi. Doktor nihayet birkaç hastasını aynı anda eğitime göndermekte bir sakınca görmemeye başlamıştı.

Çalışmasının bir parçası olarak bu hastaların 58'ini eğitimin ne gibi sonuçlar doğurduğunu tespit etmek için eğitimden önce ve sonra test etti. Test olarak kullandığı Deneysel Dünya Envanteri kişinin gerçeklik algısını ölçmek için tasarlanmış 400 sorudan oluşmaktadır. Bu, Rorschach'ın meşhur mürekkep lekesi testlerinin yazılı şekli olarak düşünülebilir. Önceki ve sonraki puanların arasındaki farklar dikkate değer: 36 hastanın gerçeklik algısında olumlu yönde büyük bir gelişim seyredilirken 21 hastanınki aşağı yukarı aynı kaldı ve yalnızca 1 hastada düşüş gözlemlendi.

Puanı düşen bu kişi de hayatında ilk kez ilaç almayı bırakan ve kadınlarla flört etmeye başlamış olan 29 yaşında bir katatonik şizofrendi. "Klinik anlamda," diye açıklıyor Dr. McKenzie, "eğitimden sonra duygusal enerjisi yükselmiş ve daha canlı bir görüntü arz etmeye başlamıştı. Ancak flörtü onu bir şekilde iç çatışmaya sürükleyince eğitimden iki hafta sonra yine rahatsızlandı. Ama yine de durumu hastaneye yatırılmasını gerektirecek kadar ciddi değildi."

Bütün bu hastalar –çoğu bir yıl ya da daha uzun süreli olmak üzere– psikolojik tedavi görmüştü ki bu da Dr. McKenzie için eğitimin sonrasında ne tür klinik değişikliklerin meydana geldiğini görmesi açısından mükemmel bir fırsat oldu. Bulgularından bazıları şunlardı:

Otuz yaşındaki şizofren bir hasta hayatının önceki dönemlerinde birini öldürmesi için telepati yoluyla talimat aldığına ina-

nıyordu. Neyse ki o kişiyi hiç bulamamıştı. Eğitimden sonraki terapi seansları sırasında ilk kez kendi sanrıları üzerinde konuşabilmeye başladı. Duygusal enerjisi iyice yükselmiş, hayata daha olumlu bakar olmuştu. Çok geçmeden okuluna dönüp doktora yaptı. "Bu, eğitimi almış olmasının kesin sonucudur," diyor Dr. McKenzie.

İstem dışı, manik-depresif, psikotik ve şizoafektif gibi çeşitli depresyonu olan 28 hastanın 26'sı eğitimden sonra kendini daha iyi hissettiğini ifade ediyordu. Kendilerini öncesine göre daha depresif hissettiğini söyleyen diğer iki hasta ise, her şeye rağmen hem anketten daha fazla puan almış, hem de tıpkı diğerleri gibi, daha önceden şikâyet etmekte oldukları sorunlarla daha iyi baş etmeye başlamışlardı.

Yirmi bir yaşındaki bir kadın hasta intihar eğilimliydi ve akut psikozun erken evrelerinden birindeydi. Dr. McKenzie'ye, ona hiçbir şekilde yardım edemeyeceğini söylüyordu; eninde sonunda intihar edecekti. Doktorsa eğitime katılmasını tavsiye etti. Bir haftanın sonunda doktor gördüğüne inanamamıştı. "Kadın tedaviye diğer bütün hastalardan daha iyi cevap vermişti. O zamana kadar gördüğüm en çarpıcı iyileşmelerden biriydi bu."

Hasta daha sakin, daha mantıklı biri olmuştu. Düşünceleri artık eskisi gibi daldan dala atlamıyor, hızla değişmiyordu. Daha da önemlisi, üzerindeki kötümserlik iyice azalmıştı. Dr. McKenzie ve Wright klinik raporlarında şöyle yazıyorlar: "Hastaneye yatması ve yüksek dozda ilaç alması bile onu bu kadar sakinleştirmemişti. İki hafta sonra eğitimi tekrarladığında iyileşmesi devam etti. Değişim çarpıcıydı. Sonraki altı ay boyunca terapiyi çok daha iyi takip edebildi." Dr. McKenzie bir yıl sonra kadının akut hastalığından tamamen kurtulduğunu görmüştü.

Elbette psikozlar ağır akıl hastalıklarıdır. Nevrozlar ise çok daha hafiftir. Zihin Kontrolü eğitimi alan 189 hastanın 114'ü yalnızca nevrotikti. Ve hepsi de eğitimin yararını gördü.

Doktorlar bu hastalarla ilgili klinik bulgularını söz konusu makalede şöyle aktarıyorlar:

> Eğitimden sonra da Zihin Kontrolü tekniklerini uygulamaya devam edenler hayatlarını önemli ölçüde değiştirebildi. Teknikleri uygulamaya devam etmeyenler ise stresle baş etmeleri ya da önemli kararlar vermeleri gereken kriz anlarında öğrendiklerini hayata geçirebiliyorlardı. Bu herkes için zihinlerini başka şekillerde de kullanabileceklerini öğrendikleri zihnin genişlemesiyle ilgili bir deneyim olmuştu. Eğitimin sonlarına doğru grubun genel anlamda motivasyonları tırmanışa geçerken kişilerin duygusal enerjilerinde de belirgin bir yükseliş oldu.
>
> Psikolojik rahatsızlığı olan grup da aynı şekilde klinik olarak çarpıcı değişimler gösterdi. Söz konusu olan bir kişi hariç (flört etmeye başlayan 29 yaşındaki hasta) bütün hepsi eğitimden yarar sağlamıştı. Çok az ya da hiç duygusal tepki vermeyen pek çok hasta ilk kez bir şeylere karşı motive olmuştu. Eğitimden sonra duygusal enerjilerinde bir değişim ve bir iyileşme olduğu açıktı. Hastaların genel olarak geleceğe daha olumlu bakmaya başladıkları, bazılarının kendi psikotik süreçlerini daha iyi anlamlandırdıkları gözleniyordu. Sanrılı hastalar eğitimden sonra belirgin bir şekilde daha az sanrılı oluyorlardı.
>
> Ayrıca hastaların daha kolay rahatladıkları ve anksiyetelerinin azaldığı da gözlendi. Hastalar sorunlarını daha

iyi anlamlandırmak ve sorunlarıyla daha iyi baş edebilmekte kendi yeteneklerine daha çok inanmaya başladıkları için kendilerine olan güvenlerinde de gözle görülür bir artış oldu.

Dr. McKenzie biri hariç 189 hastanın da eğitimden yararlandığını gösteren bulgulara dayanarak şu sonuca varıyor: "Bu eğitim güvenli ve yararlı olmasının da ötesinde, psikolojik tedavinin temel parçası olarak da son derece gerekli olabilir." Artık Dr. McKenzie'nin neredeyse bütün hastaları bu eğitimi almaktadır. Zihin Kontrolü teknikleri sayesinde hastalar terapilerini iki yıl kadar kısaltabiliyorlar.

Bu tekniklerden Rüya Kontrolü doktorun anlatımıyla: "psikiyatride yeni bir çığır açmaya aday görünüyor. Bu teknik sorunları anlamlandırmada ve çözmede hızlı ve güvenilir bir yol."

Mesleği gereği Freudyen analiz eğitimi almış olan Dr. McKenzie Freudyenlerin spontane rüya yorumları ile Zihin Kontrolü mezunlarının programlanmış rüyalarının yorumları arasında bir çelişki görmemektedir. Doktor bu durumu, "Freudyen anlatımla rüya görme isteği, sorunlara çözüm bulma isteğine dönüşüyor," diye açıklıyor. Ancak şu uyarıyı yapmadan da geçmiyor: "Rüya görme isteğinin, çözüm bulma isteğinden önce gelmediğine emin olmak şarttır."

Dr. McKenzie'nin bir süredir tedavi etmekte olduğu bir hastası onu bir gün arayıp göğüs ve mide ağrıları şikâyetiyle hastaneye yatmak üzere olduğunu söylüyor. Doktorsa onun bir akıl hastanesine yatması gerektiğini söylüyor. Doktor hastanın psikolojik durumunun kötüye gitmekte olduğunu bildiği ve bu noktaya geleceğini de tahmin ettiğinden, bu telefon onun için sürpriz olmuyor.

Dr. McKenzie hastasından şu dört soruya cevap bulması için bir rüya programlamasını istiyor: Sorun nedir? Neredедir? Sebebi nedir? Ondan nasıl kurtulabilirim?

Hasta bunun üzerine şöyle bir rüya görüyor: Kadın, kocası ve üç çocuğuyla birlikte virajlı bir yolda arabayla gitmektedir. Birden kar yağmaya başlar ve araba kayarak yoldan çıkar. Çok geçmeden arabanın üzeri karla kaplanır. Kocası motoru kapatmasını ister. Sonra şehirden gelen sekiz-on kişi onları karların altına gömülmüş olan arabadan kurtarır. Arabadan çıktıklarında çocuklarının kaybolduğunu fark ederler.

Biraz ileride yol bitmektedir. Ancak başka bir yol dik açı yaparak başka bir yola, o yol da yine dik açı yaparak başka bir yola bağlanmaktadır. Dik açılarla birleşen bir otoyoldur bu.

Dr. McKenzie hastasının rüyasını dinlerken bir bağırsak kesitinin tarif edildiğinden şüphelenir ve kadından bu "virajlı yolu" çizerek göstermesini ister. Ve evet, çizilen şekil aynen bir insanın bağırsak sistemine benzemektedir, hem de en doğru orantılarıyla. Dahası, sonradan yapılan tıbbi muayeneler tam da arabanın yoldan çıktığı yerde, yani ince bağırsağın kalın bağırsakla buluştuğu noktada, bir tıkanıklık olduğunu gösterir. Başka bir ifadeyle, anatomi hakkında neredeyse hiçbir şey bilmeyen, liseden terk bu kadının rüyası altı metre uzunluğundaki bağırsak sistemindeki bir-iki santimetrelik bir noktayı hem de tam isabetle tespit edebilmiştir!

Dahası da var: Rüyada görülen kar sembolik anlamıyla bağırsakta rahatsızlığa yol açan, o tıkanıklığı bir şekilde tetikleyen süt ürünlerini temsil etmekteydi.

Kocasının motoru durdurmasını istemesi ise, yine sembolik anlamda verilebilecek en iyi tavsiyeydi. "Bedenine yakıt vermeyi bırak; yemeyi kes," demekti bu.

Onları karların altından kurtaran sekiz-on kişi ise rüya diliyle iki elin parmaklarını temsil ediyordu. Bu da "elle dokunarak" iyileştirme ya da ameliyat etme anlamına geliyordu. Çocukların aniden ortadan kaybolmaları da dileğin yerine gelmesiydi aslında. Kadın çocukların ayak altından çekilmesiyle kocasının ilgisini yalnızca kendisine vermesini istiyordu.

Bunun gibi bir bağırsak tıkanıklığı normalde acilen ameliyat gerektirdiği için Dr. McKenzie kadını hemen bir hastaneye sevk etmişti. Ancak rüyasından edindiği bu bilgi, Zihin Kontrolü eğitiminde zihnin beden üzerindeki gücüne dair öğrendikleri, artı ameliyat olacağının da etkisiyle kadın tıkanıklığı çözmeye başlamıştı bile. Dr. McKenzie'nin rüyaya dayalı bu teşhisinin hastanede tıbben de onaylanmasından bir saat sonra kadın kendini bu tıkanıklıktan tamamen kurtarmış, ameliyata gerek kalmamıştı. Cerrah hayretler içindeydi.

Dr. McKenzie sonradan bu kadının bağırsak düğümlenmesi yüzünden son yirmi yıl içinde dört kez ameliyat olduğunu öğrendi. Doktorlarının söylediklerine bakılırsa sıkıntı her seferinde aynı yerde ortaya çıkıyordu. Görünüşe göre kadın psikolojik olarak her ihtiyaç duyduğunda bu hastalığı oluşturmanın bir yolunu bulmuştu.

Sonradan bu kadının on sekiz yaşındaki kızı bir sorunu yüzünden Dr. McKenzie'ye başvurdu. Kız evlenmeden hamile kalmıştı. "Ben ne yapacağım şimdi?" diye soruyordu. Doktor cevabın bulunması için bir kez daha Rüya Kontrolü'nü önerdi. Kız rüyasında bir adam görmüştü. Adam şöyle diyordu: "Çocuğu doğur, üç yıl bekle, adamla evlen, sonra da bu eyalette durma."

"Ben bundan daha iyi bir tavsiyede bulunamazdım herhalde," diyor Dr. McKenzie. "Gençlerde boşanma oram yüzde seksen olduğu için evde üç yıl beklemek çok mantıklıydı. Adam doğru bir koca adayıydı, ama başarılı bir evlilik için evden ve ebeveynlerinden uzakta olmaları gerekiyordu."

Rüya Kontrolü yine başka bir vakada yepyeni bir terapi tekniğine yol açarak normalde yıllarca sürebilecek bir tedaviyi çok kısa bir zamanda bitirmişti. Bu vakadaki hasta, kocası akşam yemeğine on dakika geç kalacak olsa bileklerini kesiyordu. Kadın kocasının geç kalışına tepki verdiğini *düşünüyordu*. Ama aslında Dr. McKenzie kadına aylardır, alkolik babası eve gelmediği zamanlarda çocukluğunda hissettiği o duyguyu yeniden yaşamakta olduğunu anlatmaya çalışmış durmuştu. Kadın bunu bir kez kavrasa bileklerini kesmekten vazgeçecekti, ama Dr. McKenzie bu yönde hiç yol alamamıştı. Böyle giderse haftada iki gün gittiği terapiye iki yıl daha devam etmesi gerekecekti. Dr. McKenzie nihayet kadına bir rüya programlamasını önerdi.

Kadın sorununu bir gecede çözecek, hayret verici yaratıcılıkta bir rüya görmüştü.

Rüyasında Dr. McKenzie'nin onu en çok rahatsız eden sorunlarını bir banda kaydettiğini gördü. Kadın bu bandı eve götürüp dinliyor, sonra da bununla ilgili tepkilerini başka bir banda kaydediyordu. Son olarak bu ikinci bandı Dr. McKenzie'ye dinletip yorumlamasını istiyordu. Doktorun her yorumuna, "A tabii ya, ne kadar da aptalım!" diye karşılık veriyordu. Doktorun her yorumundan kadının iki farklı gerçekliği, geçmişi ve şimdiyi birbirine karıştırdığı sonucu çıkıyordu. Rüyası sayesinde bunu ilk kez fark edebilmişti. Sonrasında da bileklerini bir daha kesmedi.

Bu programlanmış rüya hastayı tamamen iyileştirmişti. Dr. McKenzie sonrasmda, "üç yıl süren takibimde hastamın bir daha kötüleşmediğini gördüm." diye bildiriyor.

Başka bir örnekte, bir yıldan uzun süredir kökenlerine inmeye çalıştığı klostrofobisi (kapalı yerlerde duramama fobisinden) olan bir hasta var. Hasta, programlamış olduğu rüyasında kendisiyle birlikte üç kişinin daha yerde çevresi iple çizilmiş bir dikdörtgenin ortasında durduklarım görüyor. Bu dikdörtgenin dışında, bir köşesinde, yine etrafi iple çevrili bir ikinci küçük dikdörtgen daha var. Herkes büyük dikdörtgenden çıkıp küçüğe girmeye çalışıyor.

Büyük alanı rahim, küçüğü ise rahim boynu olarak gördüğümüzde bu rüyanın önemi ortaya çıkıyor. Hepsinin dışında da ineklerle (memeler) dolu yeşil bir çayır var.

Hastanın yanındakilerden biri küçük dikdörtgene doğru koşuyor, ama görünmeyen bir engelle (rahim duvarı) karşılaşıyor. Adamın beline (göbek bağına) konserve kutuları takılı bir ip bağlı.

Hasta oradan çıkmanın bir yolunu bulmak zorunda olduğunun farkında, ama önce diğerlerinin gitmesini beklemeye karar veriyor. Bu da onda, sanki herkesin önünde konuşma yapmak zorunda kalmış gibi –stres ve tedirginliğe yol açacak olsa bile, yapmak zorunda olduğu türden (doğum travması)– bir anksiyete yaratıyor, ama her şey geçtikten sonra bir rahatlama geleceğini de biliyor.

Dikdörtgenin içindeki diğer üç kişi erkek ve kız kardeşleri.

Sonuçta bu rüya hastanın, klostrofobisinin kökenleriyle ilgili öğrenmek istediklerini anlamasına yetiyor.

Rüyayı asıl ilginç kılan, hastayı doğum öncesine götürmesi değil, çünkü bu sıkça rastlanan bir olgudur. Asıl önemli olan, "görünmeyen engel"e yüklenen anlamdır. Bunun üzerine Dr. McKenzie'nin aklına şu soru geliyor: Bu doğum öncesi durugörü olgusuna işaret ediyor olabilir mi?

Dr. McKenzie yalnızca hastalarına Zihin Kontrolü'nü kullanmalarını önermekle kalmıyor, onlara yardım etmek amacıyla Zihin Kontrolü'nü kendi de kullanıyor. "Rüya Kontrolü'nü kullandığımda çok şaşırtıcı bilgiler edinebiliyorum."

Doktor psikanalize gelen, iki yıldır kimseyle flört etmeyen yirmi yedi yaşındaki erkek hastasıyla ilgili bir rüya programlıyor bir gece. Adama sorulacak olursa kadınlar ona karşı, "kaldı ki beş para etmezler de." Dr. McKenzie rüyasında hastasına şöyle dediğini duyuyor: "Daha önce hiç heteroseksüel ilişki kurmamış olmanın bence bir sakıncası yok." Dr. McKenzie bir dahaki sefer hasta yine kadınlar hakkında şikâyet etmeye başlaymca aynen bu sözleri söylüyor.

Ve işe yarıyor. Hasta şaşkına dönüyor. Kadınlardan kaçınmak o zamana kadar tedaviye cevap vermemenin bir yoluyken artık bunun da işe yaramayacağını fark ediyor. Ayrıca daha önce hiçbir kadınla sağlıklı bir ilişki kuramamış olduğunu fark edince paniğe kapılıyor.

Ve o gece bir kadınla çıkıyor.

Silva Zihin Kontrolü'ne danışmanlık yapan Dr. McKenzie Zihin Kontrolü'nün psikolojik tedaviyi geliştirmek ve hızlandırmak amacıyla kullanılabilmesi için araştırmalarına devam ediyor. Aynı zamanda da Zihin Kontrolü'nü hastalıkların teşhisi gibi çok daha geniş alanlarda kullanmanın yollarını da arıyor.

Bu araştırmalarında ilk adım Zihin Kontrolü tekniklerinin işe yaradığı vakalardaki güvenilirliği ölçmenin bir yolunu bulmak. Üç yıldır süren araştırmalarının sonucunda, bütün değişkenleri ortadan kaldırarak sadece ölçülebilenlere yönelen bir "mutlak araştırma modeli"ne iyice yaklaştığına inanıyor. Amacı vaka çalışmalarını tıbbın kullanımına sunmak.

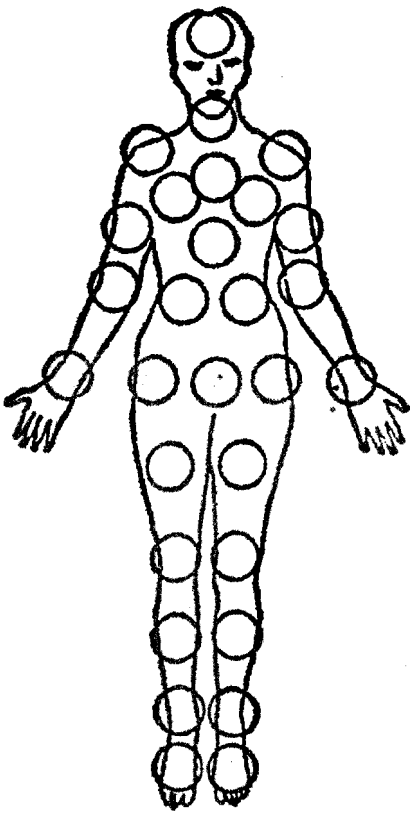
Teşhis için yapılan tetkikler çoğu zaman hastaya rahatsızlık veren, hatta bazen hayatını tehlikeye atan cerrahi müdahaleler veya ilaç kullanımını gerektiriyor. Ve ne yazık ki bu tetkiklerin sonuçları her zaman kesin olamıyor. Oysa güvenilirliği kanıtlanabilirse, psişik teşhisin hastaya hiçbir zararı dokunmuyor. Dr. McKenzie'nin üzerinde çalıştığı da bu.

Bu yeni araştırma modelini ilk kez 30 kişilik bir Zihin Kontrolü mezunları grubu üzerinde denedi. Ortaya çıkan sonuçların kesinliği beklenenden kat kat yüksek çıktı. Bu onu ne kadar tatmin etse de metotlarını daha da mükemmelleştirmek ve değerlendirmelerin bilgisayardan otomatik olarak çıkartılması üzerine çalışmalarına devam ediyor.

Bu planlarını Pennsylvania Üniversitesi'nin istatistik bölümüyle paylaşmış ve onlar da psişik araştırmayı bozabilecek değişkenleri ortadan kaldırdığı için ölçümlerinin doğru olduğunu onaylamışlardır.

Zihin Kontrolü bülteninde okurların üzerini işaretleyebileceği küçük daireler çizilmiş iki insan resmi yayımlandı (*bkz.* s. 158, 159). Tıpkı vaka çalışmalarında olduğu gibi, çeşitli hastalıkları olan iki kişinin ismi, yaşı, cinsiyeti ve yaşadıkları yer de belirtilmiştir. Ancak hastalıklarının ne olduğu belirtilmemiş ve bu Dr. McKenzie'ye de bildirilmemiştir. Vakaları sunan Floridalı doktor bunu sonuçlar geldikten sonra açıklayacağını söylemiştir.

ÖNEMLİ: Bu deneyin amacı, anormalliğin ya da hastalığın bulunduğu yeri doğru olarak tespit etmektir. *Lütfen deney sırasında hastalığı etkilememek için çalışmalarınızı yalnızca tespitle sınırlı tutunuz.*



A VAKASI

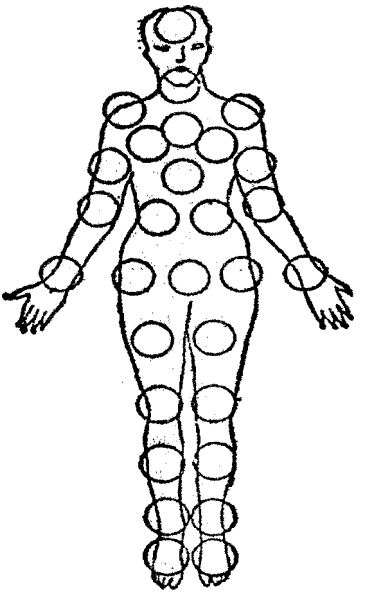
Bilgiler:

1. Debbie Veccio 23 yaşında ve Florida, Miami'de oturuyor. Yardım edebileceğiniz tıbbi bir sorunu var. Lütfen Zihin Kontrolü seviyenize gidin ve hastalığını tespit etme isteğiyle Debbie'yi zihninizde canlandırın. Hastalığın yerini bulduğunuzu düşündüğünüzde şekil A üzerinde, hissettiğiniz ya da tahmin ettiğiniz noktaya en yakın YALNIZCA TEK BİR daireyi işaretleyin.

Önemli: Bir şekil üzerinde birden fazla daireyi işaretlerseniz cevabınız geçersiz sayılacaktır.

B vakasına geçmeden önce en az on dakika bekleyin.

2. Cynthia Cohen 21 yaşında ve Florida,



B VAKASI

Miami'de oturuyor. Yardım edebileceğiniz tıbbi bir sorunu var. Lütfen Zihin Kontrolü seviyenize gidin ve hastalığını tespit etme isteğiyle Cynthia'yı zihninizde hayal edin. Hastalığın yerini bulduğunuzu düşündüğünüzde şekil B üzerinde, hissettiğiniz ya da tahmin ettiğiniz noktaya en yakın YALNIZCA TEK BİR daireyi işaretleyin. Bu deneyin amacı yalnızca tespit etmek olduğu için lütfen iyileştirme yapmayınız.

Bir yerine iki vaka üzerinde çalışmak yeni araştırma modelinde vazgeçilmez bir unsurdur. Bu sayede Dr. McKenzie bütün tahminleri elimine edebiliyor. Örneğin yalnızca hasta A'nın sol bileğinde bir rahatsızlık varsa, hasta B'nin sol bileğinin işaretlenmesi sadece tahmin sayılmaktadır. Eğer 5 okuyucu, hasta B'nin sol bileğini işaretlediyse aynı sayıda kişinin A'da da tahminde bulunduğunu düşünmek yanlış olmayacaktır. Şimdi 50 okuyucunun A'nın sol bileğini işaretlediğini farz edelim. Dr. McKenzie bu durumda 5 kişiyi sadece tahminde bulunduğu için çıkaracak ve 45 kişinin psişik işlevsellik gösterdiği sonucuna varacaktır. Bilgisayar da bu sonuçları istatistiksel olarak ona göre hesaplayacaktır.

Bunun işe yaraması için iki vakanın birbirinden tamamen farklı olması gerekmektedir. Çünkü ikisinin de sol bileğinde rahatsızlık olması durumunda psişik olmayan cevapların ayıklanması mümkün olamayacaktır.

Ancak Floridalı doktor yanlış yaptı ve sunduğu iki vakanın da bedenlerinin aynı bölgesinde rahatsızlık olduğu ortaya çıktı. Dr. McKenzie bu durumda planını değiştirip sonuçları başka bir açıdan değerlendirmek zorunda kaldı. Artık A vakası ile B vakasını karşılaştıracağına, doğru cevapların sayısını bu sayıdan daha büyük ilk cevap sayısıyla karşılaştırması gerekiyordu. Bilgisayar sonuçların yalnızca milyarda bir ihtimalle gerçekleşebileceğini söylese de Dr. McKenzie araştırma modeli için gerekli şartlar sağlanamadığı için deney sonuçlarının geçerli olamayacağı kanısına vardı.

Araştırma modelinin burada bahsetmediğimiz pek çok özelliği daha var ve yapılan deneyler Dr. McKenzie'nin "istatistiksel olarak anlamlı" nitelediği çok sayıda sonuç üretmiştir. Proje başlı başına ayrı bir önem taşıdığı için uygulanan teknikler geliştikçe bu araştırmayla ilgili daha çok şey duyacağımız kesindir. Dr. McKenzie hastalığın bulunduğu yerin temsili resim üstünde işaretlenmesi yöntemi yerine Zihin Kontrolü mezunlarından rahatsızlıkları bir hastalıklar listesinden seçmesini isteyerek daha spesifik teşhislere yol açmayı planlamaktadır.

"Bu ön çalışmalar," diye açıklıyor Dr. McKenzie, "istatistiksel olarak yüksek oranda anlamlı sonuçlar üretmektedir. Ancak bunlardan kesin bir sonuç çıkarmaya henüz hazır değilim. Üzerinde daha çok çalışmak gerekiyor. Şayet sonraki çalışmalar da bunlar kadar cesaretlendirici olursa psişiklerin teşhis için doktorlara yapacakları yardımın şimdi kullanılanlardan çok daha

güvenilir olmalarını sağlayabiliriz. Bu, tıpta başlı başına bir çığır açacaktır. Henüz bunu söylemek için erken ama şimdi tam anlamıyla bunun üzerinde çalışıyorum."

Biyokimyacı ve Zihin Bilimleri Vakfi'nın eski başkanlarından, bugünün Zihin Kontrolü Araştırma Direktörü J. Wilfred Hahn, Dr. McKenzie'yle aynı duyguları paylaşıyor: "Bilimsel metodun psişik araştırmayla ilgilenmeye başladığı on dokuzuncu yüzyıldan beri kontrol edilmeyen (bazen de bilinmeyen) değişkenler, bulguların üzerinde her zaman soru işaretleri bırakmıştır. Dr. McKenzie'nin, söylediği gibi bir çığır açıp açamayacağını birlikte göreceğiz. Ama bana soracak olursanız kendisi yalnızca araştırma modeliyle bile bir çığır açmıştır. Topladığı bütün verilerin arasından psişik cevapları ayrıştırmada aldığı yol kayda değerdir. Tıpkı sudaki tek bir elementi araştıran bir kimyacının suyu ve üzerinde çalışmak istediği elementin dışındaki bütün maddeleri elimine etmesi gibi Dr. McKenzie de bir gün bütün gereksiz bilgiyi ayıklayıp yalmzca üzerinde çalışmak istediği şeye odaklanabilecektir."

18. BÖLÜM

ÖZSAYGINIZ YÜKSELECEK

"Zamanımızın çoğunu kendimizi dibe çekmekle harcıyoruz. Halbuki bu zamanın yarısını hayatla nasıl baş edebileceğimize harcasak, sandığımızdan çok daha güçlü olduğumuzu görebileceğiz," diyor şarkıcı-aktris Carol Lawrence, *Chicago Tribune*'un 14 Kasım 1975 tarihli sayısında. Kendisi başka bir mezunumuzun, opera sanatçısı Marguerite Piazza'nın tavsiyesiyle Zihin Kontrolü eğitimine katılıp mezun olmuştur.

Evet, çoğumuz kim olduğumuz ve neler yapabileceğimize dair belledğimiz dar kalıplara sığmak zorunda kalıyoruz. Ancak siz de çok geçmeden bu sınırları yıkmanın ve bunların ötesinde yeni özgürlükler bulmanın keyfini çıkarabileceksiniz. Neler yapabildiğinizi gördüğünüzde özsaygınız da artacak. Bu konuda yapılan pek çok araştırmanın sonuçları ortada. Bu çalışmalarda hiçbir sorunu olmayan kişiler kadar özsaygıları paramparça olmuş, öğrenciler, alkolikler, madde bağımlıları, mahkûmlar

ve devlet yardımı alacak kadar fakir insanlar da dahil, pek çok insanla çalışıldı.

Önce öğrencileri ele alalım. Zihin Kontrolü 24 üniversitede, 16 lisede ve 8 ilköğretim okulunda, çoğu zaman tam kredili bir ders olarak okutulmaktadır.

Farklı okullardan, farklı yaşlardan ve farklı kültürel ve ekonomik çevrelerden gelen öğrencilere verilen aynı eğitimin farklı sonuçlar doğurmasını bekliyor olabilirsiniz. Ancak durum hiç de öyle değil. Şu âna kadarki sonuçlar o kadar birörnek ki temelde önceden tahmin edilebilir olduğunu iddia etmek yanlış olmaz. Zihin Kontrolü eğitimini bir okulun programına aldığınızda bunun sonucu, nereye gittiğini bilen, kendi problemlerini kendileri çözebildikleri için kendilerine daha çok güvenen, başka bir ifadeyle daha güçlü benlikleri olan öğrenciler olacaktır. Bu, Williamsport (Pennsylvania) Bölge Üniversitesi'nde Danışmanlık ve Deney Başkanlığı, Silva Zihin Kontrolü için de Eğitim Araştırmaları Direktörlüğü'nü yürütmüş olan Dr. George de Sau tarafından bilimsel olarak ölçülmüştür.

İlk test 1972'de, 2000 öğrencinin Zihin Kontrolü eğitimi aldığı Philadelphia'daki Hallahan Lisesi'nde yapıldı. Burada rasgele seçilen 220 öğrenciye eğitimin bir hafta öncesinde ve iki hafta sonrasında, kişinin kendini algılamasını (özalgılamasını) oldukça hassas bir şekilde ölçen, 140 sorudan oluşan Lise Kişilik Testi uygulandı. Bu testin sonuçları maceraperest, yaşam sevinci olan, kendine güvenen vb on dört karakteristik özellikle tanımlanan portreler çizmektedir. Aynı testin çeşitli araştırmalarda ve danışmanlık hizmetlerinde de yaygın olarak kullanıldığını söylemekte yarar var.

Bu 220 öğrencinin özalgılama portreleri önce tek bir grup profilinde birleştirilmiş, sonrasında da önceki ile sonraki sonuçlar karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, daha güçlü benliğe, özgüvene ve kendine hakimiyete doğru ciddi bir artış, sabırsızlık, kendine güvensizlik ve kopukluktan aynı derecede güçlü bir uzaklaşma olduğunu göstermiştir. Etkenlik, edilgenlik, ılımlılık, inatçılık gibi dengeler açısından bakıldığında öğrencilerde bir değişiklik gözlenmemiştir. Bütün bunlar şunu gösteriyor ki, Zihin Kontrolü'nden sonra öğrenciler kendilerine öncesine göre çok daha fazla saygı duymaya başlamışlardır.

Hayat şartları değiştikçe kendimizle ilgili algılamalarımız da doğal olarak günden güne değişebilmektedir. Dolayısıyla testi rasgele seçilmiş bir gruba yapıp üç hafta sonra tekrarlasaydık yine bazı değişiklikler bulgulamamız kaçınılmaz olacaktı. Bu, testi geliştirenlerin de üzerinde durduğu bir olgudur. Tesadüf eseri değişimlerin meydana gelmesini beklemek normal olup bunun oranı da ölçülmüştür. Hallahan Lisesi'nin sonuçlarını değerlendirmek için, bulgulanan değişimlerin tesadüfen meydana gelebilecek değişimlerden ne kadar fazla olduğunu tespit etmek gerekmektedir. Bununla ilgili bulgular şöyle:

Tesadüfen benliğin güçlenmesindeki değişimlerin Zihin Kontrolü eğitimi sonrasında bulgulanan seviyelere gelebilmesi için bu testin rasgele seçilmiş grupların üzerinde bin kereden fazla uygulanması gerekmektedir. Bu testin, benliğin güçlenmesi kadar özgüven ve kendine hakimiyet açısından da yine bin kereden fazla uygulanması gerekiyor. Kısacası, farkı yaratan tesadüf değil Zihin Kontrolü'dür.

Eğitim devam ederken *Philadelphia Daily News* muhabiri Joe Clark bir öğlen tatilinde öğrencilerle röportajlar yaptı. 27

Eylül 1972'de yayımlanan haberde, sekiz yaşından beri tırnaklarını yiyen 13 yaşındaki Kathy Brady'nin şu sözlerine yer verilmiş: "Kendimi bildim bileli ne zaman gergin olsam tırnaklarımı yerdim. Bu sabah derste bir an yine tırnaklarımı yemek istedim, ama yemedim. Kendi kendime, 'Tırnaklarını yeme,' dedim. Gözlerimi kapayıp rahatladım."

Pat Eisenlohr da her zaman yaptığı gibi erkek kardeşiyle bir kavgaya tutuşmaktan nasıl vazgeçtiğini anlatıyor: "Kendi kendime şöyle dedim: 'Kızmanın ne yararı var. Neden kavga edeyim ki?' Ve de kardeşimle kavga etmedim. Bu sabah aynı şekilde başımın ağrısından da kurtuldum. Dışarıdan bakınca tuhaf geldiğini biliyorum ama işe yarıyor."

Şimdi de bu okuldaki sonuçları Lawrenceville Katolik Lisesi'nde ve St. Fidelis'teki başka bir Katolik lisesinde elde edilen bulgularla karşılaştıralım.

Hallahan'da olduğu gibi Lawrenceville ve St. Fidelis'te de en büyük değişim öğrencilerin benliklerindeki güçlenmede oldu. Dahası, değişim birörnekti – her bir okuldaki grup profili tesadüfen yalnızca bin kerede bir görülebilecek derecede iyileşmişti. Kendine hakimiyetteki değişim St. Fidelis'te biraz daha düşük çıkmasına rağmen Hallahan ve Lawrenceville'de hemen hemen eşit olmuştu. Benzer şekilde üç okuldaki özgüven değişimi farklı derecelerde gerçekleşmesine rağmen hepsi de belirgin biçimde olumlu çıkmıştı.

Ancak bütün bu bulgular Dr. de Sau'yu tam anlamıyla tatmin etmemişti. Bulgulanan olumlu sonuçlar ve Zihin Kontrolü'nden elde edilen yararların birörnek yapısı başlangıçtaki düşüncelerini doğrular nitelikte olmasma rağmen bir şeyin eksik olduğunu hissediyordu. Zihin Kontrolü eğitiminden bir

hafta önce ve iki hafta sonra yapılan testler bu değişimlerin ne kadar kalıcı olduğunu göstermiyordu. Eğitimden dört ay sonra bir kez daha test yapsa bu sorunu da ortadan kaldırabilirdi.

Dr. de Sau bu düşüncesini Lawrenceville'de ve St. Fidelis'te hayata geçirdi. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Benlik güçlenmesi, özgüven, kendine hakimiyet gibi yukarıda sözü edilen bütün özellikler açısından her iki okuldaki öğrenciler de bu dört ay içinde eğitimden hemen iki hafta sonrasındakine göre daha da büyük gelişim göstermişti!

Dr. de Sau bu çalışmalarından çıkardığı sonucu şöyle açıklıyor:

> Çeşitli eğitim geçmişleri olan bu öğrencilerde ortaya çıkan değişimleri değerlendirmenin en iyi yolu belki de meşhur eğitimci ve yazar John Holt'un yolundan giderek yapılabilir. Holt bilinen eğitim süreçlerinin öğrencinin anksiyetesini ve suçluluk duygusunu artırdığı ve dış dünyanın onayına sürekli muhtaç kıldığı için çoğu zaman aptallaştırıcı bir eğitim olduğundan dem vurmuştur. Ona göre sürekli itaat eden, nevrotik ve robotlaştırıcı davranışlar üreten bu şartların eğitime ve de insanlığın gelişimine hiç katkısı olmamaktadır. Dahası aynı şartların başka toplumsal kurumlarda da bulunduğunu tespit etmiştir.
>
> Ancak bizim araştırma verilerimiz en azından eğitim açısından bakıldığında yeni ve geçerli bir bakış açısı sunmaktadır. Zihin Kontrolü eğitiminden sonra güçlü ve kalıcı olduğu gözlenen değişimin içimizdeki referans noktalarına yönelmekten kaynaklandığını söyleyebiliriz. Başka bir ifadeyle, söz konusu eğitim sayesinde kişinin

kendi değerlerini tanıması ve dışarıdan kontrol edileceğine kendi kendini kontrol edebilecek noktaya gelmesi olarak değerlendirilebilir.

Zihin Kontrolü eğitiminin verildiği çoğu okulda öğretmenlerin de bu eğitimi almaları özendirilir. Çünkü eğitimin yararları göz önüne alındığında bu çok da mantıklıdır. Öğretmenler böylece daha sakin ve daha sabırlı oluyorlar.

Bir öğretmen öğrencilerinden ne kadar az şey beklerse o kadar azını alır, ne kadar çok şey beklerse de o kadar çoğunu alır. Zihin Kontrolü eğitimi alan bir öğretmen José'nin 14. Bölüm'de "Kozmik Anayasa" olarak anlatılanı birebir deneyimlerken bütün insanlığı kapsayan adalet anlayışını da kavramaktadır. Bu eğitimi alan bir öğretmen kimsenin "zihinsel donanımı"na değersiz gözüyle bakmaz, çünkü insan zihninin engin kapasitesini artık bir kez kavramıştır. Sonuçta öğrencileri Zihin Kontrolü'nü biliyor olsun ya da olmasın, daha iyi bir öğretmen olmuştur.

Ancak hem öğrenciler hem de öğretmen Zihin Kontrolü mezunu olursa sınıfta muhteşem deneyimler yaşanmaktadır.

Buffalo'dan bir ilköğretim okulu öğretmeni öğrencilerinin tarih dersini daha iyi anlamaları için, Zihin Kontrolü eğitiminin son dersinde gördükleri vaka çalışma tekniklerini kullanarak George Washington ya da onun gibi tarihi kişiliklerle nasıl "bağlantı kurabileceklerini" öğretmektedir. Öğrenciler böylece tarihi yaşamaktadırlar. Ayrıca öğrencilerine, sınavlarda da yardımcı olabilmek için kendisiyle bağlantı kurarak sorularının cevaplarını bulmalarını da sağlamaktadır.

Yine başka bir öğretmen, bu kez bir üniversite öğretmeni, öğrencilerine, okuduklarında anlamadıkları bazı noktaları açıklığa kavuşturmaları için o satırların yazarı olan filozoflarla nasıl bağlantı kurabileceklerini öğretiyor. Ve de "İşe yarıyor!"

Virginia'dan bir Zihin Kontrolü eğitmeni olan Bayan Joe Lytle 7 ila 17 yaşlarındakilere eğitim vermekten özel bir zevk alıyor. Norfolk'ta çıkan *Ledger-Star* dergisinin 16 Temmuz 1975 tarihli sayısında bu deneyimlerini "Öğrenciler Zihin Kontrolü Eğitimi Sonrasında Başarılı Oluyorlar" başlığı altındaki makalede anlatıyor. Yazıda hiperaktivite sorunu yüzünden ilaç tedavisi gören bir öğrencisinden bahsediyor ve eğitim sonrasında annesinin şu sözlerine yer veriyor: "Değişim inanılmazdı. Oğlum ilaçları bıraktı ve notları zayıftan pekiyiye yükselmeye başladı. Zihin Kontrolü oğluma değişim gücünün kendi içinde olduğunu öğretti."

Yine bir lise öğrencisinin eğitim öncesinde ortalarda seyreden notları eğitim sonrasında pekiyilere yükselmişti. Başka bir öğrenci sözlü sınavlarda başarısız oluyordu. Ama eğitimden sonra bütün sözlü sınavlardan pekiyi aldığı gibi, okuma becerisi de dördüncü sınıftan dokuzuncu sınıf seviyesine yükselmişti.

Ancak bu eğitimi alanlar ile almayanları karşılaştırmanın ya da iki grup arasındaki farkı ölçmenin bir yolu yoktu, çünkü Dr. de Sau'nun eğitimin öncesinde ve sonrasında testler yaptığı üç lisede de neredeyse bütün öğrenciler Zihin Kontrolü eğitimi almıştı.

Ancak Pennsylvania'daki Scranton Üniversitesi'nden gelen bir haber araştırmanın bu eksiğini de giderecek nitelikteydi. Üniversitenin İnsan Kaynakları Bölümü'nden Profesör Donald L. Angell, Rehabilitasyon Enstitüsü'ndeki mezun öğrencilere

Zihin Kontrolü eğitimi verilmesini teklif etmiş; kimileri eğitimi almayı kabul ederken kimileri almak istememişti. Eğitimi almayı seçmeyen yeterince öğrenci olduğu için Dr. de Sau'ya aradaki farkı ölçmek için bir fırsat doğmuştu. Öğrencilere liselerde kullanılana benzer –biraz daha yetişkinlere göre uyarlanmış– testler verildi. Eğitimi alan 35 öğrenciye ve almayan 35 öğrenciye aynı test uygulanmıştı.

İki grup arasındaki farklar daha eğitimin öncesinden ortaya çıkmaya başlamıştı. Eğitimi almayı tercih edenler test sonuçlarına göre yeni deneyimlere daha açık ve iç dünyalarıyla daha barışık bireylerdi. Eğitimi almak istemeyenler ise daha gelenekçi, kuralcı ve pratik bireylerdi.

Eğitimden bir ay sonra iki grup yeniden test edildiğinde başlangıçtaki farkların devam ettiği ve daha önemli yeni farkların ortaya çıktığı bulgulandı. Zihin Kontrolü grubunun diğer gruptan duygusal olarak daha dengeli ve olgun, daha özgüvenli ve daha sakin olduğu ortaya çıkmıştı.

Kısacası bu çalışma gösteriyor ki, Zihin Kontrolü eğitimini almayı tercih edenler, etmeyenlerden farklılar ve eğitimi aldıktan sonra da yararını görüyorlar.

Özsaygının yükselmesi herkes için önemli olmasına rağmen özgürlüğüne kavuşmak için savaşan bir uyuşturucu bağımlısı için hayat kurtarıcı bile olabilir. Zihin Kontrolü, uyuşturucu bağımlılarıyla ilgili kısıtlı bir deneyime sahip olmuş olsa da, bu deneyimin ne kadar eğitici olduğu kanıtlanmıştır.

Manhattan'daki Zihin Kontrolü Merkezi'nin eşbaşkanlarından Paul Grivas Zihin Kontrolü'nün bağımlılar üzerinde nasıl bir etkisi olacağını görmek istiyordu. Çalışmaya ikisi metadon tedavisi gören, ikisi ise eroin kullanmaya devam eden dört

bağımlıyla başladı. Metadon tedavisi görenler eğitimi yararlı bulmuş, ama metadonu bırakamamıştı. Metadon, bağımlıları eroinden kurtarmak için pek çok tedavide kullanılan ve yine yüksek oranda bağımlılık yaratan bir ilaçtır. Metadonu bırakmak fiziksel olarak acı verici olduğu için bağımlılar bu acı yüzünden Zihin Kontrolü tekniklerine odaklanamadıklarını söylüyorlardı.

Eroin bağımlılarından biri ailesel bir sorun yüzünden eğitimi daha ilk günden bırakmak zorunda kaldı. Diğeri ise eğitimden sonraki birkaç ay içinde eroinden uzak durmayı başarmıştı. Ancak daha sonra Bay Grivas'ı arayıp tekrar başladığını bildirdi. Eğitimi yeniden almak istiyordu. Bay Grivas kendisiyle bizzat ilgilenerek Zihin Kontrolü eğitimini tekrarladıktan sonra adam eroini bir kez daha bırakmıştı. Bundan sonraki aylarda da eroinden uzak durmuş, ama sonradan başka bir yere taşınınca Bay Grivas ondan bir daha haber alamamıştı.

Bağımlılara Zihin Kontrolü'yle yardım etme üzerine ikinci girişim Bronx'taki bir halk sağlığı projesine katılan ve bazıları projenin bizzat yöneticileri olan on sekiz eski bağımlı üzerinde uygulandı. Eğitimi alanlar eskisine göre kendilerine daha çok hakim olduklarını ifade ederlerken bazıları aldıkları eğitimi aylar sonra ailelerine de aktarabildiklerini söylemiştir. Ancak üç ay sonra başlangıçtaki on sekiz kişinin hepsine ulaşılamadığı için eğitim öncesi ve sonrası testlerin sonuçlarına tam anlamıyla güvenilememektedir.

Peki bu iki deneyimden neler öğrenilmişti? Paul Grivas'a göre, istatistiksel kanıtları olmamasına rağmen bu deneyimlerden iki sonuç çıkıyordu:

Birincisi, Zihin Kontrolü eğitimi bir bağımlının hayatına yalnızca kırk sekiz saatliğine girip çıkarak gerisi bağımlıya bıra-

kılmamalıdır. Bunun çoğumuz için bile hayat boyu bitmeyen bir değişim süreci olduğu düşünüldüğünde, uyuşturucuyu belki de yıllardır bırakmaya çalışıp başaramamanın verdiği olumsuz şartlanmanın gücü, artı süregelen zihinsel *ve* fiziksel bağımlılığın şiddetiyle birlikte bir bağımlı için eğitimin sık sık tekrarlandığı uzatılmış bir periyodun gerekliliği daha da açık ortaya çıkmaktadır. "Bunu bir uyuşturucu rehabilitasyon programının parçası haline getirmeme izin verilirse," diyor Grivas, "olumlu sonuçlar alabileceğime eminim."

İkincisi, uyuşturucu bağımlılığıyla baş etmek ne kadar güç olursa olsun bağımlıların Zihin Kontrolü'ne başlamaları diğerlerine göre daha kolay olmaktadır. Bay Grivas'a göre bu, Zihin Kontrolü'nün bilinç üzerinde yarattığı değişimden kaynaklanmaktadır. Çoğu insanın aksine uyuşturucu bağımlıları bu bilinç değişiminde daha deneyimlidir. Aradaki fark, uyuşturucu bağımlısının daha önce yaşadığı bu bilinç değişimleri sırasında Zihin Kontrolü'nde olduğu gibi, zihninin yararlı bir seviyesine girmemiş ve kontrolü kaybetmek yerine ***kazanmayı*** öğrenmemiş olmasındadır. İşte Zihin Kontrolü'nün bağımlı üzerinde yaratabileceği etkilerin gücü buradan kaynaklanmaktadır.

Bu alanda yapılmış kapsamlı araştırmalar olmamasına rağmen mezunlardan gelen azımsanmayacak sayıda başarı öyküsü Bay Grivas'ın Zihin Kontrolü'ne olan inancını destekler niteliktedir.

Aşağıda 1971'de bağımlılığından kendi başına kurtulan ve hâlâ "temiz" olan bir mezunun öyküsü yer alıyor.

> Ciddi bir sorunum olduğunu biliyordum: Eroin bağımlısıydım. Diğer pek çok şeyin yanında insanları istenmeyen alışkanlıklarından da kurtarabildiklerini iddia

eden Zihin Kontrolü diye bir eğitimin, çoğu uyuşturucu rehabilitasyon metodunu denemiş biri olarak bana nasıl yardım edebileceğini o sıralar aklım almıyordu. Ne kadar şüpheci olursam olayım, gittiğim onca psikiyatr, psikoterapist, metadon programı ve hastaneden sonra her şeyi denemeye açıktım! Eroin kullanmayı ve günde 200 dolara kadar çıkabilen eroin masrafını karşılamak zorunda kaldığım bu hayat tarzını bırakmadığım takdirde üç yıl daha yaşayıp otuzuncu yaş günümü görebileceğime inanmıyordum.

Zihin Kontrolü eğitmeni, "Alışkanlıklar, tekrarlarla beyin hücreleri üzerinde güçlenerek oluşan kalıplardan başka bir şey değildir," demişti. "Programlamayı bilinç altı seviyesinde değiştirdiğimiz takdirde," diye devam etmişti anlatmaya, "davranış kalıplarını da sonuç seviyesinde, yani dış bilinç seviyesinde veya fiziksel dünyada değiştirebiliriz." Bütün bunlar bana mantıklı geliyordu, ama hâlâ uyuşturucu kullanarak hayata ve kendimle ilgili olumsuz düşüncelerle ve alkolle kendimi hissizleştirmeye devam etme ihtiyacı duyuyordum. Sonra eğitmen kendimizi algılayışımızı zayıf, iradesiz, etkisiz bir insan yerine kendine güvenen, sağlıklı insan haline dönüştürmemiz için bir teknik öğretti.

Hâlâ şüpheciydim, ama bir umut ışığı da görmüştüm. "Alfa" seviyesindeki imgelememde kendimi değiştirmeye giriştim. Programlamaya başlamamdan otuz gün sonrasına, yani 20 Temmuz'a kadar uyuşturucu isteğimin tamamen ortadan kaybolması için günde üç kez, sabah, öğle, akşam kendimi programladım. Bu otuz gün boyunca uyuşturucu

kullanmaya devam ettim, ama hedeflediğim tarihte kullandığım miktarı sıfıra inecek şekilde sürekli azalttım.

Temmuz ayının o muhteşem gününde uyuşturucu kullanmayı tamamen bıraktım ve o günden sonra da bir daha hiç kullanmadım. Daha önce de bırakmıştım, ama her seferinde birkaç gün ya da birkaç hafta sonra yeniden başlamıştım. Ama bu kez içimde hakikaten uyuşturucu isteği kalmadığını anlatan güçlü bir his vardı. Ne irade gücü ne yerine bir şey koymalar ne de duygu ve arzuların bastırılması. İşe yaramıştı! Nihayet özgürdüm!

Başka bir bağımlılık türü olan alkoliklik yalnızca Amerika'da bile milyonlarca hayatı karartacak kadar yaygın bir rahatsızlıktır. Onun kurbanlarının da eski sağlıklarına kavuşmaları için çaresizlik, başarısızlık ve suçluluk duygularından kurtulup özgüven ve dinginlik kazanmaları gerekmektedir.

1973 yılında tedavi görmekte oldukları merkezdeki bir araştırma projesinin parçası olarak Zihin Kontrolü eğitimi alan 15 alkolik de aynı durumdaydı. Sonuçlar Dr. de Sau tarafından ölçüldü. Onlara da Scranton Üniversitesi'ndeki öğrencilere uyguladığı kişilik testini, eski çalışmalarda olduğu gibi eğitimden bir ay önce ve bir ay sonra uygulamıştı.

Bu 15 kişide eğitimin öncesi ve sonrasındaki en büyük fark yanıltıcı davranışlarda olmuştu. Grup profilinde olayları hileyle idare etmeyi bırakıp dürüstlüğe ve açıklığa doğru yönelme oranı rasgele bir grupta ancak yüz kerede bir görülebilecek bir seviyedeydi. Diğer değişimler de genel olarak lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan önceki çalışmalardakine paralel bir yapı göstermişti. Hepsinde benlik ve özgüven güçlenmiş; birey-

ler daha rahatlamış ve yeni deneyimlere daha açık olmuşlardı. Bütün bunlar alkolden kurtulmak için çabalayan biri için paha biçilmez niteliklerdir.

Gözlemlenen en önemli değişimlerden biri de "tehdit algılaması" ya da anksiyetede olmuştur. Dr. de Sau bununla ilgili olarak şunları söylüyor: "Otonom gerginlik ve hiperaktiflikle birlikte tehdit algısı bir alkoliğin davranışlarını anlamamız için özellikle önemli olabilir. Alkoliklerin alkolü zihinsel/fiziksel bazı semptomlarını dengelemek için kullanıyor olmaları da büyük bir olasılıktır. Tehdit durumundaki zihni/bedeni dengelemek için alkole başvurulmasının o anksiyete seviyesinde rahatlamaya yol açtığını tahmin ediyoruz. Bu durumda gelişmiş bir özalgı ve anksiyeteyle baş etme becerisi, alkole alternatif olarak ortaya çıkabilir.

Tedavi merkezinin yöneticisi artık her biri Zihin Kontrolü mezunu olan bu 15 kişinin altı ay sonra ne durumda olduklarını bildirdi. (Bu kişilerin kimliklerini gizli tutmak için "denek" ya da D tabirleri kullanılmıştır.)

Denek 1: Doksan günlük rehabilitasyon programını tamamladığından beri durumunda bir kötüleşme gözlenmedi. Zihin Kontrolü eğitimi aldıktan sonra pasiflik ve içine kapanıklıktan sıyrılarak cana yakınlık, dışa dönüklük ve nüktedanlığa doğru bir gelişim göstermiştir.

Denek 2: Zihin Kontrolü eğitimi aldığından beri eski haline dönmemiş ve merkezimizde daha fazla tedavi görmesine gerek kalmamıştır. D'nin kendi içinde bir iyi olma ve güven hissi geliştirdiği gözlenmektedir.

Denek 3: Hastanedeki rehabilitasyon programından beri kötüye gitme olmamıştır. Zihin Kontrolü'nden sonra Adsız Alkolikler programında da belirgin bir ilerleme kaydetmiştir.

Denek 4: Zihin Kontrolü'nden hemen önce hastaneye yatırıldığı zamandan beri durumunda kötüleşme gözlenmemiştir. Zihin Kontrolü eğitiminin terapi programını belirgin bir şekilde güçlendirdiği gözlenmektedir.

Denek 5: Hastanedeki rehabilitasyon programından taburcu olduğundan beri bir kötüleşme olmamıştır.

Denek 6: Bir kötüleşme yoktur. D'nin kendini iyi hissetmesinde gözle görülür bir gelişme olmuştur. Bu gelişme aile hayatında gözlemlenen dengeyle desteklenmektedir. Okulunda ise notları düzelmiştir.

Denek 7: Şu âna kadar D'nin durumunda kötüleşme olmamıştır. Zihin Kontrolü eğitiminden sonra Adsız Alkolikler programım bırakmış olsa da bu programın genel felsefesini benimsemiş görünmektedir. Aileyle ilişkileri de düzelmektedir.

Denek 8: Zihin Kontrolü eğitiminden beri durumunda kötüleşme olmamıştır. Aile ilişkileri düzelmektedir. D eskiden öfkeli ve kırıcı bir kişiyken şimdi cana yakın, sevecen bir ruh haline doğru ilerleme kaydetmektedir.

Denek 9: Bu kadın deneğin durumunda bir kötüleşme olmamış, hatta bir işe girmiş olup halen çalışmaktadır.

Denek 10: Kötüleşme yok. D artık hedef odaklı. Kendine koyduğu sınırları kaldırıp daha başarılı olmanın yollarım arayan bir kişi.

Denek 11: Zihin Kontrolü eğitiminden sonra hayatındaki iyileşme, aile ve iş hayatındaki düzelmelerle kendini gösterdi.

Denek 12: Adsız Alkolikler programındaki on ikinci senesine girdi. Zihin Kontrolü eğitimi aldığından beri yalnızca bir kez, o da bir saatten daha kısa süren bir geri dönüş yaşadı. Ancak sonrasında bir daha kötüleşme olmadı.

Denek 13: Hastanedeki rehabilitasyon programından taburcu olduğundan beri bir kötüleşme olmadı. Zihin Kontrolü eğitimi aldıktan sonra deneğin "toparlanmaya" başladığı görülüyor. Özellikle de iş ve aile hayatındaki düzelmeler dikkat çekici.

Denek 14: Zihin Kontrolü eğitimi aldığından beri geçirdiği birkaç krizden de kendisini tek başına kurtarabilmiştir. Zihin Kontrolü öncesinde olduğu gibi hastaneye yatırılması gerekmemiştir.

Denek 15: Adsız Alkolikler programına katılışının üzerinden sekiz yıl geçti. Zihin Kontrolü eğitimi öncesinde dört kez hastaneye yatırılması gerekmişti. Bu süre zarfında geçici kötüleşmeler gözlenmişti. Zihin Kontrolü eğitiminden sonra dört kez kötüleşme görülmüş olmakla birlikte bunlardan sadece ikisinde kısa süreli de olsa hastaneye yatırılması gerekmiştir.

Zihin Kontrolü, sonuncu denek hariç 15 alkoliğin hepsinin savaşına belirgin bir şekilde destek olmuştur.

Bu küçük çalışma Zihin Kontrolü'nün alkolizm tedavisinin yapısal bir parçası haline getirilmesi gerektiğini kanıtlamaya elbette tek başına yetmemektedir. Ancak öğrencilerin ve akıl hastalarının üzerinde eğitimden önce ve sonra yapılan testlerde gözlemlenen değişmez ve birörnek iyileşme duygusu, alkoliklere yardım etmenin daha etkin yollarını arayanlara Zihin Kontrolü'nü de denemeleri gerektiğini açıkça göstermektedir.

Özsaygının parçalanması olgusunun uyuşturucu ya da alkol bağımlılarında olduğundan daha korumasız bıraktığı ve onlardan çok daha yaygın olarak görülen bir başka durum daha var: yoksulluk. Yoksulluğun nedenleri ve çözüm yolları üzerine tartışmalar neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. Zihin Kontrolü bu

tartışmaya katılmamakla birlikte yoksullara kendi güçlerini keşfetmeleri ve kendi kendilerine yardım etmelerinde yardımcı olabilir.

Böyle bir ifadeyle yoksulların kendi yoksulluklarından sorumlu tutulduğu iddia edilerek tartışmaya bir yerinden girildiği düşünülebilir, ancak bu doğru değildir. Yine de Zihin Kontrolü'nde kendi hayatını kontrol edebilme yeteneğini bulabilen herkes gibi yoksul bir insanın da sınırlarını aşmada kendine yardım edebileceği su götürmez bir gerçektir.

Zihin Kontrolü'nün sosyal hizmette rehabilitasyon programının bir parçası olarak yararlı olup olamayacağını araştırmakla ilgili ilk ciddi girişim yoksulluk yardımı alan 41 kişilik bir grup üzerinde yapılan bir çalışmadır.

İşsiz kalan birinin kendisine olan saygısının da büyük bir darbe alıyor olması bilinen bir gerçektir. Bu olgu, kişinin kendi sorunu üzerinde düşünüp bir çıkar yol bulmakta zorlanmasına neden olmaktadır. Yenilmiş ve dolayısıyla kendini değersiz görmeye başlamış işsiz biri, gidip geldiği umut kırıcı iş görüşmelerinin işsizlik sürecini uzatmakta olduğunu fark eder ve bu kendisine olan saygısının daha da azalmasına neden olur. Eninde sonunda yoksulluk yardımına başvurmak zorunda kalacağının farkındadır. Kişi dibi boylamakta olan bu gidişata bir son verip özsaygısını yeniden yükseltmenin bir yolunu bulabilirse kendisine çok daha fazla yardım etmiş olacaktır.

Michigan'daki Ottawa Sosyal Hizmetler Bölge Departmanı'nın yöneticilerinden Larry Hildore da aynen bu şekilde düşünüyordu. Bir Zihin Kontrolü mezunu olarak eğitimin neler yapabileceğinin farkındaydı. Ancak ortada şöyle bir sorun vardı: Eğitimin yaratacağı sonuçlar ölçülebilir miydi ve bu ölçümler nasıl yapılacaktı?

Bay Hildore araştırma projesinin tasarlanması ve testlerin yürütülmesi için Michigan, Holland'daki Hope Üniversitesi'nden Dr. James Motiff'e başvurdu. Test olarak, yaygın bir şekilde kullanılan altı sayfalık, yüz soruluk Tennessee Özalgılama Testi'ni seçtiler. Bu testte kişinin kendini algılayışı, fiziksel, etik, kişisel, ailevi ve sosyal olmak üzere beş ana başlık altında ölçülür.

Buraya kadar anlatılanlar, dışarıdan bakıldığında elde edilen sonuçların "Hawthorne Etkisi"nden başka bir şey yaratamayacağını düşündürebilir. 20'lerin ortasında ve 30'ların başında Western Electric Şirketi Chicago'daki Hawthorne Tesisleri'nde, çalışma şartlarında yapılacak değişikliklerin işçilerin moralini nasıl yükseltebileceğini araştırmaya girişti. Şirket ne yaparsa yapsın moraller yükseliyordu. Çalışma şartlarına bir şey kattılar, moral yükseldi. Bu kattıklarını çıkardılar, moral yine yükseldi. Bütün bunlardan da insanların kendileriyle ilgilenilmesinden hoşlandıkları ve bunun da morali yükselttiği sonucuna varıldı.

Dr. Motiff işte bu muhtemel "Hawthorne Etkisi"ni ölçmek için aynı testi yoksulluk yardımı alanlardan, Zihin Kontrolü eğitimine katılmamış başka bir gruba daha yaptı. Onlar da iki kez test edildi, ancak Zihin Kontrolü grubunun aksine onlarda iki test arasında özel bir değişim gözlenmedi. "Hawthorne Etkisi" görülmemişti yani.

Oysa Zihin Kontrolü eğitimi alanlar kendileriyle ilgili görüşlerini radikal olarak değiştirmişlerdi. Bu, bazı deneklerde tesadüfen oluşma ihtimali milyonda bire varan seviyelere ulaşmıştı. Değişimler her bir kategoride de çarpıcı sonuçlar sunuyordu. Bu yeni mezunlar kendilerini öncesinde sandıklarından çok daha iyi insanlar olarak görmeye başladı ve kendi problemlerini kendileri çözmede yeni bir güven duygusu kazandılar.

Dr. Motiff bu değişim karşısında hayrete düşmüştü. Çalışma raporunda şunları söylüyor:

> Çaresizlik tuzağına kapılmış, yoksulluk yardımı alan bir annenin bütün Zihin Kontrolü eğitiminin "iyiye, daha iyiye" felsefesiyle karşılaştığında ne kadar alıcı olabileceğini öğrenmek istiyorduk. Ama bunu öğrenmemiz uzun sürmedi. Sosyal hizmetlere katılan herkes eğitimi bitirdikten sonra başlangıçtaki utangaç sessizlik, neşeli ve gürültücü bir kalabalığa dönüşmüştü.
>
> Hemen herkesin anlatacağı yapıcı bir hikâyesi vardı artık... çocuklarıyla daha çok yakınlaşanlar... kronik baş ağrısından kurtulanlar... genel bir hayal kırıklığı hissini üstünden atanlar... kilo verenler... Genç annelerden biri işsizlik sorununu çözmek için Zihin Aynası tekniğini kullanmış, çek yazan bir el görmüştü. Ertesi gün de o çok istediği işe girmişti.

Kişiyi hapseden ve oradayken de hırpalayıp ezen genelde kişinin kendi zihinsel durumu ve yaralanmış özdeğeridir. Aynı şekilde bir kez "özgür" kaldıktan sonra hızla geri dönmesini sağlayan da başka bir zihinsel durumdur. Zihin Kontrolü'nün bir mahkûma vermesi beklenen özgürlük hepimize vereceği türden bir duygudur. Duvarlar ve parmaklıklar bir mahkûm için neyse, "dışarıdaki" bizler için de baş ağrısı, ülser, uykusuzluk ve iş hayatındaki başarısızlık da odur. Ve Zihin Kontrolü sayesinde hepimiz bu zihinsel parmaklıklarımızdan kurtulabiliriz

Zihin Kontrolü'nün cezaevlerinde yürütülen sınırlı çalışmalarında, eğitim sonrasında daha az acımasız şartların oluştuğu gözlenmektedir. Orada geçirilen zaman artık kanunların bir

kişinin hayatından çaldığı boş saatler değil, sürekli gelişerek ve kendini keşfederek geçirilen, hayatın zenginliklerle dolu anlarıydı. Zihin Kontrolü bir cezaevini mutlu bir inziva yeri haline getiremese de en azından gelişime açık, daha medeni bir yere dönüştürebilir.

İstatistiksel çalışmalar yapılmamış olmasına rağmen mahkûmların ve onların eğitmenlerinin kişisel deneyimleri, yaşananlar hakkında tatmin edici bilgiler edinmemizi sağlayabilir. Lee Lozowick Zihin Kontrolü'nün New Jersey bölge koordinatörlüğünü yürütürken (ki 1976'da bu görevinden ayrılıp Hohm spiritüel cemaatini kurmuştur) Rahway Eyalet Cezaevi'nde, altmış kişilik bir mahkûm grubuna dört kez, cezaevi personeline de üç kez olmak üzere toplam yedi kez eğitim vermişti.

"Hiç şüphesiz," diye anlatıyor, "mahkûmlar ve cezaevi personeli eğitimin çok yararını görmüştü. Bu yüzlerinden bile okunuyordu." Resmi makamlar Zihin Kontrolü'nden o kadar etkilenmişti ki, üniversite diploması almak için çalışan mahkûmlara bu eğitim için akademik kredi hakkı bile tanınmıştı.

Bay Lozowick'in Zihin Kontrolü'ndeki görevini devralan Ronald Gorayeb sonradan New Jersey'deki Passaic Bölge Cezaevi'nde on mahkûma eğitim verdi. İçlerinden biri tahliye olduğu için eğitimi yarım bırakmak zorunda kalmış, ancak geri dönüp tamamlamak istediğini belirttiğinde ise cezaevi yetkilileri buna izin verememişlerdi. Başka bir mahkûm da eğitimden sonra rahat rahat meditasyon yapmak için ayrı hücreye çıkmak istemiş, cezaevi yetkilileri buna izin vermişti. Başka birisi de Zihinsel Ekran tekniğiyle dışarıda bir iş bulmayı programlamış, nihayet işi bulduktan sonra gerekli şartları sağladığı için tahliye edilebilmişti.

19. BÖLÜM

İŞ DÜNYASINDA ZİHİN KONTROLÜ

Murphy'nin şu kanununa inandığınızı var sayın: "Bir şey ters gidecekse gider, hem de en olmadık zamanda." Şimdi de birdenbire böyle bir kanunun var olmadığını keşfettiğinizi, onun yerine José'nin de sözünü ettiği kozmik bir anayasanın var olduğunu düşünün. Kendinizi daha şanslı hissedersiniz, çünkü gerçekten de daha şanslı olursunuz.

Çoğu Zihin Kontrolü mezunu iş hayatlarında yaşadıklarının da tam olarak bu olduğunu söylüyor. Satıcı, karşısında daha anlayışlı müşteriler buluyor; bilim insanı aniden en karmaşık problemlere bile cevap buluyor; profesyonel atletler daha iyi dereceler elde ediyor; işsizler iş buluyor; işi olanlar ise işlerinden daha büyük keyif alıyor.

New Jersey, Nutley'deki Hoffmann-La Roche Şirketi'nin İstihdam Geliştirme Yöneticiliği'ni yapan, kırk dört yaşındaki Michael Higgins'in şu sözlerine kulak verin: "Şirket içinde ne zaman

bir Zihin Kontrolü mezunuyla karşılaşsam her zaman olumlu davranışlar ve neşe görüyorum ve bu sürekli böyle oluyor."

Hoffmann-La Roche dünyanın ilaç devlerinden biri. "Bunu sakinleştirici üreten birinin ağzından duymak size şaşırtıcı gelebilir ama," diye devam ediyor Higgins, "bizler daha iyi bir akıl sağlığı için her türlü alternatife açığız. Zaten 1973 yılında Silva Zihin Kontrolü'nü incelemeye başlamamızın asıl nedeni de buydu."

Bay Higgins'in Zihin Kontrolü eğitimiyle ilgilenmesinin bir başka nedeni de şirketteki en başarılı çalışanların bu başarısının ardındaki nedenleri merak etmesiydi. Bay Higgins'in Zihin Kontrolü'nde buldukları, önce şirketin desteğiyle başlayacak, ama sonradan kendi ayakları üstünde durabilecek kadar heyecan yaratacak bu program için bir pilot proje tasarlamasına önayak oldu. Planını açıkladıktan sonraki bir gün içinde elli kişi başvurmuş, Zihin Kontrolü'nün en karizmatik eğitmenlerinden Peder Albert Gorayeb'i de yanına alarak işe koyulmuştu.

Plan başarılı oldu. O günden bu yana üç yıl geçmiş olup şirkette şimdi, tepe yöneticiler, bilim insanları, sekreterler, mühendisler, laboratuar asistanları ve personel müdürleri de dahil olmak üzere üç yüzden fazla mezun çalışmaktadır. Bunlardan bazıları eğitimi şirketin ödeneğiyle, bazıları da kendi ceplerinden karşılayarak almışlardır.

"Beni en çok etkileyen, eğitimi alan araştırma ekibi elemanları oldu. Başlangıçta en çok burun kıvıran da, sonrasında en ateşli takipçiler de onlar oldu," diyor Bay Higgins.

Şimdi Hoffmann-La Roche'un şirket gazetesi "*Roche*"*da (Inside Roche)* yer alan bazı Zihin Kontrolü mezunlarının yorumlarına kulak verelim:

Bir satın alma müdürü: "Eğitim sayesinde kendimle ilgili yeni bir farkındalık kazanırken iş arkadaşlarımla ilişkilerimin ve çalışmamın önemini de kavramış oldum. Burada öğrendiklerimi uygulayarak, zamanı ve enerjiyi boşa harcamamak için ilgimi ve başarılarımı doğru kanallara aktarma becerimi geliştirmeye çalışıyorum."

Bir biyokimya asistanı: "Zihinsel tutumum tamamıyla değişti; sonuç olarak hayata olumlu baktığım sürece iyi şeylerin gerçekten var olabileceğine olan inancım güçlendi. Birbirine karşı cana yakın ve hoşgörülü davranan iki insan arasında doğan sıcaklık inanılmaz."

Bir personel müdürü: "Bu, hayatta başıma gelen en iyi şeylerden biri ve böyle bir eğitime katılabilmiş olmamı bir ayrıcalık olarak görüyorum. Kişileri her zaman olumlu düşünmeye yönlendiren bu eğitim içsel bir huzur geliştirmeme ve kendime olan güvenimi yeniden inşa etmeme yardımcı oldu."

Bir fabrika servis şefi: "Kendimi zihinsel olarak daha iyi hissediyorum. Artık eskisi kadar endişeli ve telaşlı değilim. Rahatlamayı ve baş ağrılarımla baş etmeyi öğrendim. Başarıya açılan kapının anahtarı artık kendime olan inancım."

Bir kıdemli sistem analisti: "Bu eğitim özgüvenin ve genel olarak kişinin kendini iyi hissetmesini arttırıyor ki bu da doğamızın çoğu zaman ihmal ettiğimiz yönlerini tanımamızı sağlıyor. Örneğin eğitimin sonrasında diğer insanlara karşı daha duyarlı olmaya ve mantıklı zihnin her zaman inkâr etmeye eğilimli olduğu sezgilerin daha çok farkına varmaya başlıyoruz."

Zihin Kontrolü mezunlarına, icatlarını pazarlama hizmeti sunan Chicago'daki Fikir Bankası Şirketi Zihin Kontrolü tek-

nikleri sayesinde sıfırdan kurulmuş bir şirket. Her şey, Chicago bölgesinin Zihin Kontrolü etkinliklerinden sorumlu Richard Herro'nun, karmaşık bir pazarlama sorununa Alfa ve Teta'da ateşlenecek bir sezginin pratik çözümler bulup bulamayacağını merak etmesiyle başladı. Pazarlama danışmanlığında onuncu yılını geride bırakmış olan Bay Herro'nun bu soruna bulduğu mükemmel bir çözümü vardı ve bu çözümü bulmak onun on yılını almıştı. Şimdi de sıra Zihin Kontrolü mezunlarındaydı. Hem de sadece on dakika içinde onlar da mükemmel çözümler bulmuştu.

"Aslında aşağı yukarı böyle bir şeyi bekliyordum. Ama beni en çok şaşırtan, böyle bir teknik sonucunda, konuyla ilgisi olmayan kişilerin, konunun uzmanı olanlardan çok daha büyük başarı göstermesiydi. İşin mantığına kapılmış olmadıkları için rahatlıkla daha çok olasılığı keşfedebiliyorlardı.

"Sonuç olarak," diye devam ediyor Bay Herro, "seviyesine girmiş, hayal gücünü kullanan yirmi kişinin toplam zekâsı, çözüm bulmak için yalnızca mantığını kullanan yirmi kişinin zekâsından neredeyse bin kat daha etkiliydi."

Kendisi sonradan aynı problem çözüm tekniklerini kullanarak öngerilmeli beton yapımında yeni bir metot bulup patentini aldı. Sonradan başka Zihin Kontrolü mezunları da kendi fikirlerini nasıl pazarlayabileceklerini öğrenmek için ona gelmeye başlamıştı. "Fikir Bankası işte böyle doğdu," diyor Bay Herro.

Artık ikinci yılına giren Fikir Bankası toplamda on sekiz icadı patentiyle birlikte piyasaya hazır hale getirmiş olup bir o kadarının da üzerinde hâlâ çalışmaktadır. Bu icatlardan biri de çim biçme makinelerine monte edilerek saman örtüsü yapılmasını sağlayan "yaprak yiyici." Televizyondan satış yapan bir şirket

bu üründen iki buçuk milyon adet satın aldı. Bir başka icat da yırtılan ekranlar için bir yapışkan yama. Ancak bu diğerleri gibi görünmez değil, aksine dikkat çekmesi için tasarlanmış.

Şirket meditasyon yoluyla problem çözümü için ayda bir toplanıyor. Üyelerin her biri kâr potansiyeli olan fikirlere sahip insanlar ve bir başlangıç ücreti ve küçük miktarda üyelik ücreti karşılığında şirket kârından pay almaya hak kazanıyorlar.

Chicago bölgesindeki Zihin Kontrolü mezunlarının kurduğu başka bir iş dünyası grubu da bir yatırım kulübüydü. Bir borsacı yeni edindiği, zamanda geri ve ileri gitme yeteneğinin hisse seçiminde avantaj yaratabileceğini düşündü. Meditasyon sırasında gelecekteki bir hisseyi görürseniz şimdi alın, ileride satın. Bu fikir Bay Herro'nun da aklına yatınca birlikte bir kulüp kurdular. Bay Herro, borsacı ve diğer üyeler heyecanlıydı, ama hâlâ tam olarak emin olamıyorlardı. Zihin Kontrolü o zamana kadar pek çok sorunu çözebilmişti, ama Wall Street'teki fiyatların aşağı mı yukarı mı gideceğini öngörmede bilinen bir kayıt yoktu.

Üyeler bu sağlıklı şüpheciliklerini koruyarak ilk altı ay boyunca haftalık denemelerinde borsaya para yatırmadılar.

Borsacı üye her hafta on hisse belirliyordu. Sonra bütün üyeler Alfa'dayken kendilerini otuz gün sonrasında canlandırıyorlardı. Hisselerin nereye geldiğini anlamak için kendilerini bir seans salonunda ya da gazeteleri okurken görüyorlardı. Şimdiki zamana döndüklerinde ise bütün bulgular oylanıyordu. Oylar bir hissenin 1,5'a 1 oranında lehine çıkarsa, tabii sadece kâğıt üstünde, alım gerçekleştiriliyordu.

Ancak işin en başından bir sorun çıktı. Üyeler bir Zihin Kontrolü mezununa özgü neşeli iyimserliğin çoğu zaman bor-

sanın hareketlerini takip etmede iyi bir rehber olamayacağını öğrenmek zorunda kalmışlardı. Zira herkes başlangıçta bütün hisselerin yükseldiğini görüyordu. Ama çok geçmeden doğrusunu öğrendiler ve "hedefi vurmaya" başladılar. Grubun "portföyü" piyasa ortalamasının üzerinde çıkıyordu.

Ama sonradan başka bir sorun daha ortaya çıktı. İyice heveslenen psişik yatırımcılar seçtikleri hisseler hakkında bir şeyler okumaya, gittikçe daha çok bilgi edinmeye koyulmuş, bu nesnel bilgilerini meditasyonlarına taşıdıkça kâğıt üzerindeki kârları da dip yapmaya başlamıştı.

Buna da bir çözüm buldular ve kimse hangi hisseyi psişik olarak inceleyeceğini bilmesin diye hisselere şifreli sayılar verdiler. Sonuçlar düzelmiş, bir kez daha piyasa ortalamasının üzerine çıkmışlardı. Altı ayın sonunda, artık eğitimli psişiklerin borsanın önüne geçebileceğini de ispatladıklarına göre gerçek para yatırmaya başlayabilirlerdi.

Bu gerçek yatırıma geçiş sorunsuz olmuştu. Üyeler artık gerçek kârları cebe indiriyorlardı. Piyasa aşağı giderken onların hisseleri de değer kaybediyordu, ama bu kayıp genel olarak piyasanınkinden düşük oluyordu. Aynı şekilde piyasa yükselirken onların hisseleri de yükseliyor ve bu yükseliş her seferinde piyasanın üstünde gerçekleşiyordu. Ancak bir yıl kadar sonra bir sorunla daha karşılaştılar. Piyasa sürekli aşağı iniyordu. Piyasa kadar keskin bir düşüş olmamasına rağmen grubun portföyü de gittikçe aşağı iniyordu. Grubun piyasayı yenmelerinden doğan gururunu bu kayıplar yaralamıştı.

İyi bir yatırımcı piyasa aşağı inerken de kazanılabileceğini bilir. Açığa satış yaparsınız, olur biter. Ödünç aldığınız bir hisseyi şimdi satarsınız; hissenin fiyatı düşünce yeniden alıp ödünç

aldığınız kişiye geri verirsiniz. Bu işlem tamamen yasal –ama bu başkalarının kayıplarından kazanç sağlamak demektir– yani Zihin Kontrolü mezunlarına göre bu iyi bir şey değil. Dolayısıyla kulüp feshedildi.

Bu kitap yazılırken borsa yükseliyordu ve Bay Herro'ya bakılırsa kulüp yeniden toplanabilirmiş.

Bay Herro Zihin Kontrolü'nün iş hayatındaki yararlarını görünce bu teknikleri spor dünyasında da uygulamaya karar verdi. Ona göre spor da iş hayatının bir parçası ve temelde yeni ürünlerin pazarlanmasından ya da borsaya yatırım yapmaktan bir farkı yok. Amerika Birleşik Devletleri'nde bir beyzbol takımı olan Chicago White Sox oyuncularından bazılarının Zihin Kontrolü eğitimi aldıklarını duymuşsunuzdur. Bu haber, 1975 yılının yazında CBS'in *60 Dakika* ve NBC'nin *Bugün* programlarında kapsamlı olarak işlendi. Bunun arkasındaki kişi yine Bay Herro'ydu.

Beyzbol sezonu sona erdiğinde oyuncuların bireysel performanslarını Zihin Kontrolü'nden önce (1974) ve sonra (1975) olmak üzere karşılaştırdı. Hepsinde bir gelişme gözlenirken bazılarındaki yükselme oldukça çarpıcıydı.

En ateşli Zihin Kontrolü mezunları arasında her zaman satıcılar da yer almıştır. "Seviyeme gidip zihnimde başarılı bir satış canlandırıyorum. Sonuçlar her zaman harika oluyor. Sürekli kendime, bu ay şu kadar kazanıyorum diyorum, hedefimi hep yükseltiyorum ve bu hedeflerimi tutturamadığım bir ay olmuyor." Bu sözler Wall Street'in en prestijli şirketlerinden birinin satış danışmanına ait. Küçük bir çelik şirketinin başkan yardımcısı ise şunları söylüyor: "Kendime, 'Bu adama bu satışı yapıyorum' diyorum ve gerçekten de yapıyorum, işe yarıyor. Ar-

tık Zihin Kontrolü'nü satış ekibime, ortaklarıma, hatta çocuklarıma bile tavsiye ediyorum. Bence herkes bundan yararlanabilir. Yalnızca iş hayatında değil özel hayatlarında da."

Mezunlardan gelen haberlere bakıldığında en çarpıcı sonuçların yeni iş bulmada ortaya çıktığı görülüyor. Bundaki en önemli etken belki de Zihin Kontrolü eğitiminden gelen o sakin özgüven. Kişinin kariyerinde bir dönüm noktasına ulaşmasını sağlayan, o özgüveninden kaynaklanan daha iyi bir işi hak ettiğine dair olan inancı ve iş görüşmelerindeki rahatlığı hep Zihin Kontrolü'nün doğal sonuçlarıdır.

Evli ve iki çocuklu bir fotoğrafçı işini kaybettikten sonra eğitmenine şunları yazdı:

> Bu başıma beş yıl önce gelmiş olsa herhalde hemen soluğu en yakın barda alıp bağıra çağıra sarhoş olmaya başlar, yanımdaki diğer işsiz adamın birasına salya sümük ağlar dururdum.
>
> Oysa ŞİMDİ Zihin Kontrolü var... ne de olsa artık sadece kendi istediğim fotoğrafları çekebilir, bir sürü yara bereyi hemen iyileştirebilir, yalnızca Zihinsel Ekran'ıma bakarak kaybettiğim pek çok şeyi bulabilirdim. Bütün bunların yanında iş bulmak ne kadar zor olabilirdi ki!
>
> Neyse, ilk iş seviyeme girdim ve kendimi üniversiteye giderken gördüm. Zaten üniversite mezunu olduğum düşünülürse bu olacak şey değildi... Ancak yaptığım araştırmaların sonucunda savaş gazisi olarak 400 dolar aylık hak ettiğimi, artı 300 dolar işsizlik maaşıyla birlikte eve ayda 700 dolar götürebileceğimi öğrendim. Bu da eski işimde kazandığımdan 200 dolar fazlaydı.

Üstelik bazı ajanslarla ve dergilerle çalışmaya da devam edebilirdim.

Ani iş kaybının verdiği sıkıntıdan hızla kurtulmayı başaran bir başka kişi de New Yorklu yeni bir mezun. Adam işten çıkarılır çıkarılmaz ilk fırsatta José'yi arayıp, "Zihin Kontrolü'nün ustalığını şimdi göster bakalım!" diye öfkeyle çıkışıyor. José ise adama Zihinsel Ekran ve diğer tekniklerin üzerinde çalışmaya devam etmesini söylüyor. Yeni mezun üç gün sonra José'yi tekrar arıyor, ama bu kez bambaşka bir ruh haliyle. Sevinç içinde önceki işinin üç katı maaşla yeni bir iş bulduğunu söylüyor.

Zihin Kontrolü'nün iş dünyasındaki başarılarıyla ilgili en renkli deneyim başkalarının kasalarını açan bir karı-kocanınki belki de. Bakın bunu nasıl yapıyorlarmış: Çiftlerden bir tanesi psişik anlamda laboratuarına gidiyor, kasa ve sahibinin olabildiğince gerçek bir görüntüsünü zihninde canlandırıyor, sonra zamanda geriye giderek kasanın sahibinin kasayı açmasını gözlüyor. Rehber görevini üstlenen diğeri de psişik eşi ve araştırmacının söylediği sayıları dikkatle not ediyor. Bir kasa sahibi psişik çilingiri evine çağırıyor ve kasasının şifresini unuttuğunu söyleyerek açmasını istiyor. Çilingir az önce anlatılan yöntemle adamın şifresini buluyor ve kasasını açarak şifreyi unutan ev sahibinin mağduriyetini gideriyor. Midwest'li ruhsatlı bir çilingir olan bu psişik kasalarının şifrelerini hatırlayamayan müşterileri tarafından sık sık çağrıldığını söylüyor.

20. BÖLÜM

SIRADA NE VAR?

Zihin Kontrolü'yle yaşayacağınız ilk başarıyla birlikte kendinizi keşfetme yolunda da ilk adımınızı atmış olacaksınız. Kendiniz hakkında öğreneceksiniz hep iyi şeyler olacaktır. Bu kitapta José'nin kendi yazdığı bölümlerde anlattıklarını tam anlamıyla hayatınıza geçirdikten sonra gelişiminizle ilgili önünüzde geleceğe açılan sayısız yollar göreceksiniz.

Kitapların, arkadaşların ve başka eğitimlerin de yardımıyla daha fazla teknik deneyip zihinsel donanımınızı artırabilirsiniz. Öte yandan, sürekli tekrarlanan bir mucizenin bile bir süre sonra sıradanlaştığını, yeni şeyler keşfetmenin verdiği heyecanın sönmeye başladığını fark edip çalışmalarınızı gevşetebilir, başladığınız yere geri dönebilirsiniz. Ya da bir Zihin Kontrolü tekniğinin diğerlerinden daha çok işe yaradığını görüp onun üzerine yoğunlaşmayı ve onu hayatınızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmeyi tercih edebilirsiniz.

Ancak bu yolların hiçbiri tam anlamıyla doğru değildir.

Başka yöntemleri araştırmaya başlarsanız işe yarayan pek çok teknik olduğunu göreceksiniz. Bulduklarınız belki José'nin de bizzat üzerinde araştırmış olduğu teknikler olabilir. Ancak José şimdilik eğitimdeki mevcut tekniklerin kullanılmasına devam edilmesi gerektiği kararını vermiş olabilir. Bu şekilde bir teknik koleksiyoncusu olmayı tercih edenler şu anda işe yarayan birçok teknik üzerinde çalışıp ustalaşmaya vakit bulamayacaktır. Ama bu konuya daha sonra geri döneceğiz.

Heyecanınızın söndüğünü ve Zihin Kontrolü tekniklerini uygulamama eğilimine gireceğinizi düşünüyorsanız yalnız değilsiniz. Ama öğrendiklerinizi unutacağınızdan korkmayın. José'nin de belirttiği üzere Zihin Kontrolü eğitimini bir kez tamamladıysanız öğrendiklerinizi hiçbir zaman unutmuyor, acil durumlarda hatırlayarak hemen kullanabiliyorsunuz.

Çoğu Zihin Kontrolü mezunu ise kendilerinde en çok işe yarayan tekniklere odaklanmayı seçiyor. Bir tekniği ne kadar çok kullanırlarsa o kadar iyi sonuçlar elde ediyorlar.

Ancak bu üç seçenekten daha iyi dördüncü bir yol daha var.

Zihin Kontrolü birbirlerini destekleyen ve güçlendiren, özenle seçilmiş bir dizi zihinsel egzersiz ve tekniklerden oluşur. Bir tekniği, diğerleri kadar işe yaramıyor diye uygulamazsanız tam kapsamlı bir gelişim fırsatını da kaçırmış olursunuz. Rüya Kontrolü Zihinsel Ekran için gerekli becerilerinizi destekler; Zihinsel Ekran ise Rüya Kontrolü'nün daha canlı ve güvenilir olmasını sağlar. Genel anlamda eğitim ve José'nin bu kitapta anlattıkları hep aynı bütünün parçalarıdır ve bütün her zaman parçalarının toplamından daha büyüktür.

Siz yine de bütün teknikleri uygulayıp günlük yaşamınıza geçirdikten sonra sırada neyin olduğunu merak ediyor olabilirsiniz.

Zihin Kontrolü'nden yararlanıyor olmak tek başına yeterli değildir. Önünüzde her zaman kontrolün farklı dereceleri ve yeni deneyimler vardır.

Bir keresinde bir öğrenci José'ye şunu sormuştu: "Zihin Kontrolü'nden alınabilecek her şeyi aldığımızı ne zaman anlarız?"

"Bütün sorunlarınızı projelere dönüştürüp bu projelerinizden istediğiniz sonuçları elde ettiğiniz zaman," diye José bu soruyu yanıtladı. Sonra bir an durup şu sözleri ekledi: "Hayır... gidilecek daha derin yerler de var. Ne kadar büyük güçlere sahip olarak bu dünyaya geldiğimizi fark ettiğinizde, bu güçleri sadece yapıcı ve yararlı amaçlar için kullabileceğinizi deneyimlediğinizde işte o zaman bu gezegende var olmamızın bir sorumluluğu ve bir amacı olduğunu anlayacaksınız. Bana kalırsa hizmet ettiğimiz bu amaç tekâmül etmek olmalı ve bu tekâmülün artık tamamen kendi sorumluluğumuzda olduğunun bilincine varmalıyız. Bence çoğu insanın bu konuda sadece zayıf önsezileri var. Oysa Zihin Kontrolü'nü uyguladıkça bu önsezi kesinlik kazanıyor ve sonunda sağlam bir inanca dönüşüyor."

Sizi bekleyen de bu deneyimin derinliğidir, her şeyde mutlaka hayırlı bir amacın olduğuna dair "sağlam bir inanç." Zihin Kontrolü'nde bu, yıllarca hayattan elini ayağını çekerek kendini meditasyona adayanlarda olduğu gibi mistik bir parıltı olarak değil, çok daha kısa sürede, günlük hayatı daha etkin yaşarken ortaya çıkmaktadır. Ve bu, kaderinizi değiştiren olaylar kadar günlük hayatın küçük ayrıntılarında da karşınıza çıkabilmektedir.

Zihin Kontrolü'nden yeni mezun olmuş birinin deneyimleyeceği türden küçük bir olayı ele alalım ve bu küçük adımın "sağlam bir inancın" temellerini nasıl attığını görelim. Yeni bir mezun tatilden dönünce ilk iş, fotoğraf makinesindeki filmi çıkarıyor ve bitirdiği diğer film makarasını bavulunda aramaya başlıyor. Ama filmi bir türlü bulamıyor. Bu çok da büyük bir kayıp değil belki ama yine de sinir bozucu. Tatilinin ilk haftasıyla ilgili her şey o filmin içinde ne de olsa.

Yeni mezunumuz bunun üzerine seviyesine girerek makineye en son film taktığı zamanı yeniden yaşıyor. Ama Zihinsel Ekranı'nda yalnızca makineye ilk film taktığı ânı görebiliyor. Seviyesinde kalarak fotoğraf çektiği anları birer birer yaşıyor, ama makineye yeniden film taktığı o andan hâlâ eser yok. Fotoğraf makinesine ilk kez film taktığı o ânın görüntüsü inatla geri dönüp duruyor.

Nihayet Zihinsel Ekranı'nda başarısız olduğuna ikna olup elindeki tek filmi tab edilmesi için veriyor. Fotoğraflar basıldığında aslında tatil boyunca çektiği bütün fotoğrafların bu kadar olduğunu fark ediyor. Yani ikinci bir film hiç takılmamış.

Küçük görünen bu olay yeni mezunun eğitimden sonra kendi zihnine daha çok güvenmesi gerektiğini gösteren ilk kanıt oluyor. Kişi bunun gibi küçük olaylar biriktirdikçe daha büyüklerini de yaşayacak, bu kez yalnızca kendine değil başkalarına da yardım etmeye başlayacak, böylece hem kendisine hem de yaşadığı dünyaya bakışı değişecektir. Ve sonuçta o sağlam inanç seviyesinin eşiğine geldiğinde hayatının nasıl değişmiş olduğunu fark edecektir.

Yol boyunca başınıza şu örnekteki gibi durumlar da gelebilir: Birkaç aydır Zihin Kontrolü tekniklerini uygulamaya devam

eden bir mezunun evdeki kedilere alerjisi olan bir kızı var. Kızcağız kedilerle ne zaman oynamaya kalksa hemen hapşırmaya başlıyor, sonrasındaysa bedeninin her yeri kızarıp kabarıyordu. Adam bir hafta boyunca meditasyonlarında bu sorunu Zihinsel Ekran'ına koyup çözümünü imgeleyerek çalıştı. Çözüm olarak kızını kedilerle oynarken görüyor, kız rahat nefes alıyor, vücudu da kızarmıyordu. Ve bir gün imgelediği bu çözüm gerçek hayatta da meydana geldi. Kızının artık kedilere alerjisi kalmamıştı.

Bu iki örnekte de tek başına Zihinsel Ekran yeterli olmuştur. İkisi de başarılı olduğuna göre neden diğer tekniklerle uğraşma zahmetine katlanacağınızı kendi kendinize soruyor olmalısınız.

Birinci örnekteki mezun yalnızca Zihinsel Ekran'ını kullanmayı öğrenmiş olsaydı bile aynı sonuçları elde edebilirdi. Sadece "unutulmuş" bir gerçeğin hatırlanması sürecini tetiklediği ve Yüksek Zekâ'nın bu işe hiç karışmadığını kabul edersek bu mümkün görünüyor.

Ancak ikinci örnekte Zihin Kontrolü eğitimi daha geniş kapsamda kullanılmıştır. İstek ve inanca olumlu beklentinin de eklenmesi için seviyeye girme, istenen sonucun imgelenmesi, iyileştirmenin telepatik aktarımı için Etkin Duyum Ötesi Yönlendirme'nin kullanılması, Rüya Kontrolü ve vaka çalışmalarından yararlanılmıştır.

Yoğun çalışma sayesinde zihniniz kestirme yollar bulmayı da öğrenecektir. Zihniniz önemli sorunlarda zamanla en zayıf sinyallere bile duyarlı hale gelecek, onları aramanıza gerek kalmadan adeta ayağınıza kadar getirecektir. Aşağıdaki örnekte bir Zihin Kontrolü mezununun bu sayede nasıl hayatının kurtulduğunu göreceğiz. Bu mezun bir sabah işe gitmeden önce Zihinsel Ekran'ını kullanarak ofisteki küçük bir sorunu düzelt-

meye çalışırken, yaratmaya çalıştığı sahneyi kaplayan kocaman, siyah bir X işareti karşısına çıkar. Sonra aynı işaret ofisle ilgili bütün görüntüleri kaplar. Göz ardı edemeyeceği kadar güçlü bir "önsezi" o gün işe gitmemesini söylediği için hiç itiraz etmeden evde kalır. Kadın sonradan öğrenir ki, o gün işe gitmiş olsaydı ofiste gerçekleşen silahlı soygunda diğer bazı iş arkadaşları gibi belki o da yaralanacaktı. Bu, normalde Rüya Kontrolü sırasında edindiğimiz bir bilgi olmasına rağmen bu mezuna Zihinsel Ekran'ını kullanırken gelmiştir.

Aşağıdaki örnekte bir mezunun, zihnini iyi eğittiği için acil bir durumla karşılaştığında Alfa'ya girmesine gerek kalmadan nasıl kontrolü ele aldığını göreceğiz. Bu mektupta anlatılan olaylar dokuz tanık tarafından da onaylanmıştır.

> Çarşamba günü elim kolum torbalarla dolu halde alışverişten eve döndüm. Perde kapıyı çekip içerideki kapıyı açmaya girişmiştim ki perde kapı aniden üstüme kapandı. Öfkeyle kapıyı sertçe ittim. Ama bu kez kapı aynı hızla yeniden üstüme kapanırken tokmağı tam dirseğimin altından koluma saplandı. Hemen torbaları atıp tokmağı yavaşça kolumdan çıkardım. Kolumun derisi kalkmış, tokmak birkaç kat dokuyu delerek kemiğe kadar inmişti.
>
> Sonra kan fışkırarak yarığı doldurdu. Bayılmaya fırsatım olmamıştı. Onun yerine kanamayı durdurmaya odaklanmıştım. Kanama durduğunda içimi bir coşku kapladı – gözlerime inanamıyordum!
>
> Yarayı yıkayıp temizlerken ilk kez acı hissettim. Oturup seviyeme girdim ve acaba doktora gitmeme gerek kalmazsa Binbaşı Thompson'un Boston'daki Zihin

Kontrolü toplantısına yetişebilir miyim diye düşünmeye başladım. Bir yandan Boston'a gitmeye can atıyor, öte yandan da acıyı kontrol edip edemeyeceğimi öğrenmek için sabırsızlanıyordum.

Boston yolunda hiç ara vermeden acımın üstünde çalıştım. Ama konferans sırasında acı o kadar şiddetlenmişti ki seviyemde olmama rağmen zor dayanıyordum. Konferansı doğru düzgün dinleyemediğim için suçluluk duymuştum ama ertesi gün konuşulanları neredeyse kelimesi kelimesine hatırlamıştım.

Şiddetli acı çekerken psişik olarak tekrar tekrar yardım çağırdım. Martha bu çığlıklarımı duymuş olmalı ki, konferanstan sonra herkes kahve almaya giderken o yanıma gelip ısrarla "kesik" yeri görmek istedi. Bandajı kaldırdığımda yaranın hâlâ açık olduğunu gördüm. Tokmağı çıkarırken yerinden oynattığım et parçasının üzerindeki deri iyice morarmıştı. Martha yaraya baktırmak için en yakın hastanenin adresini bulmaya gitti ve neden sonra Dennis Storin'le birlikte geri döndü. Bense hastaneye gitmek istemiyordum. Dennis'in yaranın üzerinde çalışması için ısrar edince hep birlikte sessiz bir köşeye çekildik ve Dennis seviyesine girdi.

Dennis yaranın üzerinde çalışmaya başlayınca acı o kadar dayanılmaz oldu ki ben de mecburen seviyeme girip onunla birlikte çalışmak zorunda kaldım. Kesik dokuları parça parça birleştirirken parmakları acıyı büyük dalgalar halinde su yüzüne çıkarıyordu sanki. Yara o kadar hassaslaşmıştı ki acıdan haykırmak istiyordum! Hem acıyla baş etmek hem de Dennis'e ve kendime tekrar tekrar yardım

göndermek için yarama odaklanmaya çalıştım. Dennis'e durmasını ve beni bir an önce hastaneye götürmesini söylemek için duyduğum dayanılmaz dürtünün Beta'da oluşmuş olduğuna emindim ve buna karşı yılmadan savaşıyordum. Çünkü gerçekten Zihin Kontrolü'nün işe yaramasını istiyordum.

Bir süre sonra, ki bana saatler geçmiş gibi geldi, acının azaldığını hissetmeye başladım. Önce bir yüzde on daha az acı, sonra yüzde on beş daha az acı hissettim. Dennis nasıl olduğumu sorduğunda acının yüzde yirmi beşi geçmişti bile.

Biz çalışmaya devam ettikçe iç dokular da birleşiyordu. Sıra dışarıdaki dokulara geldiğinde acı eskisinden de şiddetli bir şekilde geri geldi. İyileşmeye odaklanmış olduğum için etrafıma insanların toplanmaya başladıklarını hayal meyal fark ediyordum. Özellikle tam arkamda duran biri vardı ki, acının önemli bir miktarını azaltabiliyordu. Ona minnettardım. Yeni bir acı dalgası gelince baş etmek için tekrar bu acıya odaklanmak zorunda kaldım.

Sonra yaranın en derindeki kısmını kapatmaya giriştik. Etrafımızda insanların bir çember oluşturarak bize güç vermeye çalıştıklarını hissedebiliyordum. İçimden akan enerji dalgası o kadar büyüktü ki neredeyse ayaklarımı yerden kaldıracaktı. Bunu Dennis de hissedebiliyordu.

Neyse, diğerlerinin de yardımıyla iyileşme çok daha hızlı ilerledi. Etrafımızda çember oluşturanlardan bazıları bana daha sonradan, yaranın kapanmaya başladığını, şişliğin indiğini, derinin mordan kırmızımsı bir mora, kırmızıya ve pembeye dönüştüğünü ve nihayet derinin en

dıştaki iki katmanının bir yapbozun parçaları gibi birleştiğini takip edebildiklerini anlattı.

Dışarı çıktığımızda arkadaşlarım beni Warwick'e kadar götürmeyi teklif ettiler. Araba sürerken yaranın yeniden açılmasını istemiyorlardı. Ama ben buna karşı çıktım. Eve sağ salim dönebileceğimi biliyordum. Döndüm de. Hem de hiç acı hissetmeden!

Ertesi sabah uyandığımda da kendimi gayet iyi hissediyordum. Kolum bir kavgada yaralanmış gibi sızlıyordu. Gerçi daha önce hiçbir kavgada dayak yememiştim ama insan böyle hissediyordu herhalde. Sonuç olarak hiç acı yoktu ve kolum çok iyi görünüyordu. Yatakta oturup güneş ışığının güzel dünyamızı aydınlatışını seyrettim. Yeniden doğmuş gibiydim!

Gördüğünüz gibi zihninizin potansiyelini keşfetmeye devam ettiğiniz sürece bunun karşılığı paha biçilmez olacaktır. Zihin Kontrolü'nün Araştırma Direktörü Dr. J. Wilfred Hahn'a göre her Zihin Kontrolü mezunu kendi araştırmalarının direktörü olmaktadır.

"Başka hangi araştırma alanında," diyor Dr. Hahn, "pahalı laboratuarlar ve karmaşık cihazlar bu kadar gereksizdir? Şimdiye kadar geliştirilmiş olan en karmaşık araştırma cihazı, ki ne zaman düşünsem hayranlık duymadan edemiyorum, günde yirmi dört saat bizimle olan kendi zihinlerimizdir. Dolayısıyla hepimiz birer araştırma direktörüyüz."

Şu anda sahip olduğumuz en önemli avantajlardan biri de psişik araştırmanın modern bilim tarihinde ilk kez saygın bir konuma yükselmiş olmasıdır. José'nin zamanında olduğu gibi,

ciddi bir araştırmacının sorumsuz bir kaçık gibi görülmesi artık çoğunlukla eskide kaldı.

Ama henüz hak edilen saygınlığa tam anlamıyla ulaşılmış değil. Zihin Kontrolü'nü mesleklerinde kullanmayı öğrenen doktorlar, yeni ürün geliştirmede Rüya Kontrolü'ne başvuran bilim insanları ve de hayatın pek çok alanından, "İsmimi kullanmayın, arkadaşlarımın bana kaçık gözüyle bakmalarını istemiyorum," diyenler hâlâ var.

Ama bu sayı gittikçe azalıyor. Yüz binlerce Zihin Kontrolü mezunu aldıkları eğitim sayesinde başardıklarını insanlara gururla anlatıyorlar. Psişik iyileştirme ve zihin-beden etkileşimleri üzerine bilimsel ve klinik çalışmalar yayımlayan pek çok tıp yayını var. Halkın gözü önündeki pek çok insan, Chicago White Sox'ın oyuncuları, Carol Lawrence, Marguerite Piazza, Larry Blyden, Celeste Holm, Loretta Swit, Alexis Smith ve Vicki Carr gibi Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tanınmış sporcular ve sahne sanatçıları, Zihin Kontrolü deneyimlerini halkla paylaşmaktan artık çekinmiyorlar.

Peki sırada ne var? Önümüzde heyecan verici bir kişisel keşif yolculuğu uzanıyor. Her yeni bulguyla birlikte bu büyük araştırma projesinin sonuncu hedefine biraz daha yaklaşıyoruz. Şair William Blake'in sözleriyle tamamlayacak olursak:

Bir kum zerresinde görmek âlemi
Ve de yabani bir çiçekte cenneti,
Tutmak avuç içinde sonsuzluğu
Ve de ebediyeti bir an.

EK I

ZİHİN KONTROLÜ EĞİTİMİ VE ORGANİZASYONU

José Silva

Zihin Kontrolü'nün ne olduğunu ve yüz binlerce insanın onun sayesinde neler başarmakta olduğunu artık siz de biliyorsunuz. Bu akım sürekli yayılmakta ve büyümekte olduğu için her bir mezunun bu eğitimden neler kazandığını size anlatmak gerçekten çok zor.

Tanıdığınız Zihin Kontrolü mezunu varsa eğitimden elde ettiği yararların nasıl keyfini çıkarmakta olduğunu da duymuşsunuzdur. Bunu bazıları sağlıkları, bazıları eğitimleri için, bazıları iş hayatlarında ve ailevi ilişkilerinde uygularken çoğu mezun, bu konuda fazla konuşmasalar da, başkalarına yardım etmek için kullanmaktadır.

Metot hakkında anlatılan ve yazılmış raporların çeşitliliğine bakarak, verilen eğitimin bir eğitmenden diğerine değişip değişmediğini merak ediyor olabilirsiniz. Eğitmenler ne kadar farklı olsa da –ki karşınıza bazen bir rahip, bazen de eski bir borsacı çıkabilir– ve bu eğitimi sunuş tarzlarında ne kadar özgür bırakılırlarsa bırakılsınlar, zihinsel egzersizler, teknikler ve de bunların sonuçları her zaman aynı olmaktadır.

Fark, sadece eğitimi alanların ihtiyaçlarında. Herkesin sorunları ve ihtiyaçları aynı olmuyor. İnsanlar mezun olduktan sonra, en çok çözmek istedikleri sorunlarına doğrudan çözüm olan tekniklere odaklanmak istiyorlar.

Sonradan başka başka sorunlarla karşılaşıldıkça, uzun süredir ihmal edilen diğer teknikler de devreye girebiliyor. Ancak unutulmayan, sürekli üzerinde çalışılan tekniklerin ihtiyaç duyulduğunda kullanılması çok daha kolay oluyor. 3 ve 14. Bölümler arasını yeniden okuyup anlatılan egzersizleri uyguladıktan ve bir kez daha gözden geçirdikten sonra bu söylediğimi daha iyi anlayacaksınız. Ama her şeye rağmen, "Benim sorunum bu, ben sadece buna odaklanacağım," diye düşünüyor olabilirsiniz. Siz yine de bu eğitimin ve kitapta anlatılan bütün bölümlerini, birbirlerini nasıl anlamlı olarak tamamladıklarının uzun araştırmalar ve deneyimlerle kanıtlandığını hatırlayın. İlintisiz görünen bir parça, aslında üzerinde en çok durduğunuz teknik de dahil bütün parçaları destekler niteliktedir.

Bu kitapta eğitimi sertifikalı bir uzman eğitmenden almanın farkından uzun uzadıya söz etmedim. Ama büyük bir olasılıkla siz yine de kitaptan öğrenmenin eğitimi değiştirip değiştirmeyeceğini merak ediyorsunuzdur. Cevabım evet, değiştirmektedir ve bu iki şekilde olmaktadır. Birincisi, anlatı-

lanları kitaptan öğrenmeniz fazlasıyla yavaş olacaktır. Okuduğunuz teknikleri uygulamanız ve bu tekniklerde ustalaşmanız haftalarca sürecekken Zihin Kontrolü eğitimi yalnızca kırk sekiz saatte tamamlanmaktadır. İkincisi, kitapta da sözü edilen katılımcıların yaşadıkları o kendilerini yükselmiş, kutuplara yakın, büyük bir coşku içinde hissetmeleri, bir grup içindeki enerji alışverişinden kaynaklanmaktadır. Ancak yine de size rehberlik ettiğim yoldan gidip bütün teknikleri tam anlamıyla öğrendiğinizde bir Zihin Kontrolü mezununun yapabileceği her şeyi siz de yapabileceksiniz.

Eğitimin bazı bölümlerinin kitaba almamamın nedeni sizden bir şey saklamak istemem değil, bu bölümlerin lisanslı bir uzman eğitmen tarafından öğretilmesi gerekliliğidir.

Çoğu mezun, eğitimi tekrarlamakla teknikleri ve zihin eğitimini pekiştireceğini bilir. Eğitimi tekrar etmeleri teşvik edildiği için (ki mezunlara ücretsizdir) genelde bir Zihin Kontrolü sınıfının yüzde on-on ikisi tekrara gelen mezunlardan oluşur. Çoğu mezun ikinci kez geldiklerinde edindikleri deneyimin daha güçlü olduğunu söyler. Artık siz de bu kitaptaki tekniklerde ustalaştığınız için eğitime gelmeye karar verirseniz ilk seferki deneyiminiz normalden daha derin olacaktır.

Aşağıda Zihin Kontrolü eğitim programı ana başlıklarıyla anlatılmaktadır:

Birinci Günün Sabahı

09:00	Öğrencilere eğitimle ilgili genel bilgiler verilir.
10:20	Kahve molası
10:40	Önce sorular yanıtlanır, sonra da ilk meditasyonla ilgili gerekli bilgiler anlatılır.

11:30	Eğitmen, öğrencilerin ilk kez derin zihinsel bir seviye olan meditatif veya Alfa seviyesine girmelerine rehberlik eder. Öğrenciler başlangıçta istedikleri gibi bedenlerini hareket ettirebilirler, ancak bu ve bunun gibi derin seviyelerde rahatladıkça daha az dikkate ihtiyaç duydukları için kendilerini bırakırlar. Özellikle de kendilerinien rahat hissettikleri yerde imgelerken.
12:00	Kahve molası
12:20	Eğitmen öğrencileri yine meditasyona, bu defa Alfa'nın sınırları içinde daha da derin seviyelere girmelerine rehberlik eder.
12:50	Sorular yanıtlanır ve öğrenciler deneyimlerini paylaşırlar.
13:00	Öğle yemeği arası

Birinci Günün Öğleden Sonrası

14:00	Eğitmen, Maddenin Yapı taşlarını –atomik, moleküler ve hücresel– ve insan beyninin evrimini anlatır. "Zihinsel temizlik" ihtiyacı ayrıntılı olarak ele alınır (*bkz.* 8. Bölüm)
15:20	Kahve molası
15:40	Üçüncü meditasyon ayrıntılı bir şekilde anlatılır. Ayrıca Alfa'ya girmenin hızlı bir metodu öğretilir.
16:10	Öğrenciler daha derin zihinsel seviyelere girerken fiziksel olarak daha da rahatlarlar.
16:40	Kahve molası

17:00 Dördüncü meditasyon önceki üçünü pekiştirirken bir sonrakine de hazırlar. Aynı zamanda problem çözme teknikleriyle birlikte Dinamik Meditasyona da başlanır.

17:30 Hayatlarında hiç olmadığı kadar rahatlamış olan öğrenciler hem deneyimlerini paylaşır hem de merak ettiklerini sorarlar.

18:00 Akşam yemeği arası

Birinci Günün Akşamı

19:00 Üç problem çözme tekniği anlatılır: ilaç almadan uyuma, çalar saat olmadan istendiği saatte uyanma, gün içinde yorgun ve uyuşuk olmakla baş etme. Sorular yanıtlanır.

20:20 Kahve molası

20:40 Beşinci meditasyonda eğitmen öğrencilerin bu teknikleri Alfa ve Teta seviyelerindeyken öğrenmelerini sağlar.

21:10 Eğitmen ikinci günün programını anlatır. Sonra da Zihin Kontrolü'nün Rüya Programlama tekniğini ve migren veya stresten kaynaklanan baş ağrılarıyla baş etme tekniklerini anlatır. Tartışılır ve sorular yanıtlanır.

22:10 Kahve molası

22:30 Altıncı meditasyonla gün tamamlanmış olur. Öğrenciler bugün içinde zihnin derin seviyelerinde meditasyon yapmayı, bu seviyeleri kullanarak rahatlamayı ve problem çözmeyi öğrenmiştir.

İkinci Günün Sabahı

09:00	Eğitmen bugün yapacaklarını kısaca anlattıktan sonra Zihinsel Ekran'ın yerleştirilmesi ve kullanılmasını öğretir (*bkz.* 3. Bölüm). Eğitmen daha sonra Bellek Oltalarıyla ilgili (*bkz.* 5. Bölüm) becerisini sergileyen bir sunum yapar.
10:20	Kahve molası
10:40	Bellek Oltaları Tekniği açıklandıktan sonra bir sonraki meditasyon ayrıntılı olarak anlatılır.
11:00	Yedinci meditasyonda öğrenciler Hızlı Öğrenme (*bkz.* 6. Bölüm) yoluyla Bellek Oltaları'nı ezberlerler ve Zihinsel Ekranlarını yerleştirirler.
11:40	Kahve molası
12:00	Öğrenciler Üç Parmak Tekniği'ni ve bunu daha iyi bir bellek (*bkz.* 5. Bölüm) ve Hızlı Öğrenme (*bkz.* 6. Bölüm) için nasıl kullanabileceklerini öğrenirler.
12:15	Sekizinci meditasyon öğrencileri Üç Parmak Tekniği'ne şartlandırır ve zihnin derin seviyelerinde nasıl kullanacaklarını zihinsel olarak uygulatarak öğretir. İkinci günün sabahı öğrencilerin soru ve cevaplarıyla ve buraya kadar öğrendiklerini paylaşmalarıyla sona erer.
13:00	Öğle yemeği arası

İkinci Günün Öğleden Sonrası

14:00 Eğitim en önemli problem çözme tekniklerinden Dinamik Meditasyon ve Zihinsel Ekran'ın bir uzantısı olan Zihin Aynası'nın anlatılmasıyla başlar. Ayrıca derinleştirici bir teknik olan Elin Havaya Yükseltilmesi ve acıyla baş etmede kullanılan Anestezi Eldiveni teknikleri anlatılır. Sonra tartışılır ve öğrencilerin soruları yanıtlanır.

15:20 Kahve molası

15:40 Yine bir soru-cevap kısmından sonra dokuzuncu meditasyona geçilir. Burada öğrenciler Zihin Aynası Tekniği'ni öğrenirler.

16:40 Kahve molası

17:00 Onuncu meditasyon bu zamana kadarki en derin seviyede gerçekleşir. Bu seviyede öğrenciler Bellek Oltaları'nı pekiştirirken bir yandan da Elin Havaya Yükseltilmesi ile Anestezi Eldiveni Tekniği'ni uygularlar. Bundan sonraki konuşma kısmında öğrenciler deneyimlerini paylaşırlar.

18:00 Akşam yemeği arası

İkinci Günün Akşamı

19:00 Bu kısımda reenkarnasyon üzerine çeşitli inanışlar ve araştırmalar anlatılır. Ayrıca rüyalar yoluyla problem çözmeyi tetikleyen Bir Bardak Su Tekniği de anlatılır.

20:20 Kahve molası

20:40 Kısa bir soru-cevap kısmından sonra öğrenciler Bir Bardak Su Tekniği'ni zihinsel olarak uygularlar.

21:10 Eğitmen İstenmeyen Alışkanlıklardan Kurtulmada Zihin Kontrolü'nün nasıl kullanılacağım anlatır (*bkz.* 9. Bölüm).

21:40 Kahve molası

22:00 Eğitmen ikinci gün öğrenilenleri özetler, kısa bir soru-cevap kısmından sonra on birinci meditasyon olan Alışkanlık Kontrolü-İstenmeyen Alışkanlıklardan Kurtulma'nın uygulamasına geçilir. Öğrencilere, artık vaka çalışmalarını bir Zihin Kontrolü mezununun da yardımıyla dördüncü gün uygulayabilecekleri bildirilir. Öğrenciler son derece rahat ve gittikçe artan bir iyi olma hissiyle ayrılırlar.

Üçüncü Günün Sabahı

09:00 Programı oldukça yoğun olan bugün Zihin Kontrolü ve hipnoz arasındaki farkların anlatılmasıyla başlar. Özellikle de öğrencilerin işlevsel olacakları spiritüel boyut üzerinde durulur. Sonra öğrencilerin soruları yanıtlanır.

10:20 Kahve molası

10:40 Öğrencilere psişik işlevselliğe başlamak üzere oldukları hatırlatılır. İlk adım, kendilerini zihinsel olarak evlerinin salonlarına ve salo-

nun güney duvarına yönlendirmeleri istenir (*bkz.* 12. Bölüm).

10:55 Derin meditasyon seviyelerinde öğrenciler evlerinin salonlarında ve salonun güney duvarında Etkin Duyum Ötesi Yönlendirme'yi olanca canlılığıyla deneyimlerler.

11:40 Kahve molasında, artık iyice heyecanlanmış olan öğrenciler metal küpleri incelemeye başlarlar (*bkz.* 12. Bölüm).

12:00 Öğrencilerden kendilerini zihinsel olarak metal küplere yönlendirmeleri ve burada algıladıklarını referans noktaları olarak kaydetmeleri istenir. On üçüncü meditasyon sırasında metallerin renkleri, sıcaklıkları, kokuları ve içine tıklandığında çıkan ses algılanır. Sonrasında öğrenciler bu yaşadıklarını heyecanla paylaşırlar.

13:00 Öğle yemeği arası

Üçüncü Günün Öğleden Sonrası

14:00 Eğitmen öğrencileri bekleyen iki yeni egzersizden söz eder: bitkilere yönlenme ve zamanda geri ve ileri gitme. Daha sonra Zihin Kontrolü'nün yapabilecekleriyle ilgili daha derin bir anlatıma girer.

15:20 Kahve molası

15:40 On dördüncü meditasyon anlatılır. Bu meditasyon sırasında öğrenciler zihinlerinde bir meyve ağacının dört mevsimdeki hallerini

canlandırır, daha sonra da zihinsel olarak kendilerini bu ağacın bir yaprağının içine sokarlar. Sonrasında yaşadıklarını paylaşırlar.

16:40 Kahve molası

17:00 Eğitmen sıradaki büyük adımı anlatır: Canlı bir hayvana yönlendirme yapılacaktır.

17:15 On beşinci meditasyon sırasında öğrenciler bir evcil hayvanı zihinsel olarak canlandırıp kendilerini ona yönlendirerek içine girerler. Bu egzersizde evcil hayvanın iç organlarına girerken hissettiklerini ileride insan vakaları üzerinde çalışırken referans noktaları olarak kullanabileceklerdir. Bu egzersiz sonrasında yapılan konuşmalarda heyecan artık doruğa çıkmıştır.

18:00 Akşam yemeği arası

Üçüncü Günün Akşamı

19:00 Eğitmen öğrencileri ertesi gün yapacakları durugörü çalışmaları ve bu çalışmaların nesnel olarak kanıtlanabilirliği hakkında bilgilendirir. Ama öncelikle her öğrencinin kendine ait tam teçhizatlı bir laboratuarı olması gerekmektedir (*bkz.* 12. Bölüm).

20:20 Kahve molası

20:40 Öğrencilerden laboratuarlarını ve araç gereçlerini yaratırken hayal güçlerini olabildiğince özgür bırakmaları istenir. On altıncı meditasyon sırasında zihinsel laboratuar ya-

ratılır. Mezunlar mümkünse bu laboratuarlarını artık bir daha değiştirmezler ve orada kendilerini her zaman evlerinde hissederler. Egzersizden sonra öğrenciler heyecanla deneyimlerini ve laboratuarlarını nasıl tasarladıklarını anlatırlar.

21:40 Kahve molası

22:00 Geleceğin psişik adayları büyük güne başlamadan önce laboratuarlarında başvuracakları danışmanlara ihtiyaç duyacaklardır. Eğitmen bu danışmanları nasıl çağırabileceklerini anlatır ve soruları yanıtlar.

22:15 On yedinci meditasyon unutulmaz anlara sahne olur: Laboratuarlarında iki danışman ortaya çıkar. Öğrenci bundan böyle ne zaman onlara danışma ihtiyacı duysa orada olacaklardır.

22:45 Öğrenciler renkli deneyimlerle dolu günü neşe ve heyecanla paylaşırlar. Çoğu, laboratuarlarına gelen beklenmedik danışmanlarının şaşkınlığı içindedir. Ancak çok geçmeden hepsi gerçek psişik deneyimler yaşayacaklardır.

Dördüncü Günün Sabahı

09:00 Eğitmen güne başlarken psişik iyileştirme ve dua yoluyla iyileştirmeyi ve bugün neler yapacaklarını anlatır.

10:20 Kahve molası

10:40	Öğrenciler derin meditasyondayken danışmanlarının da yardımıyla bir arkadaşlarının ya da bir akrabalarının bedenini zihinsel olarak incelerler. Böylece ilk kez insan bedeni üzerinde de referans noktaları oluştururlar.
11:40	Kahve molası
12:00	On dokuzuncu ve son grup meditasyonu sırasında öğrenciler bir arkadaşlarının ya da akrabalarının psişik incelemesini tamamlarlar.
13:00	Öğle yemeği arası

Dördüncü Günün Öğleden Sonrası ve Akşamı

14:00	Eğitmen vaka çalışmalarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler verdikten sonra öğrenciler çiftlere ayrılarak çalışmaya başlarlar. Önce şüphecidirler, sonra kendilerine inanmaya başlarlar ve nihayet aldıkları eğitimin sayesinde Yüksek Zekâ'ya ulaşabildiklerini ve istedikleri zaman psişik olarak işlevsel olabileceklerini algılarlar.

Yukarıdaki çizelgeyi okurken kahve molalarının çokluğu dikkatinizi çekmiş olmalı. Aslında o kadar az kahve tüketilir ki! Bu molaların eğitim için önemi başkadır. Birincisi, öğrenciye deneyimleri üzerinde düşünmesi için zaman tanınmasıdır. Bir diğer önemi, öğrencilerin eğitim dışında birbiriyle kaynaşmaları için fırsat yaratılmış olmasıdır. Bu molalar, eğitim ilerledikçe büyüyen ve büyüdükçe öğrencilerin daha özgüvenli ve başarılı olmalarını sağlayan kolektif psişik enerjiyi, yani o güçlü grup

ruhunu oluşturmanın en önemli yollarından biridir. Bu molalar ayrıca öğrencilerin hareket etmeleri ve lavabo ihtiyaçlarını gidermelerine de olanak verir. Son olarak Beta seviyelerine dönmelerini sağlar ki bu da ileriki meditasyonlarda daha derin seviyelere girmelerine yardımcı olur. Bu yüzden çoğu eğitmen bu molalara "Beta molaları" da der.

Eğitimin içeriği, Laredo'daki merkezde ana hatları çizilmiş olan ders programının dışına çıkmadan eğitmenler tarafından oluşturulur. Eğitmenler çoğunlukla bunu kendi geçmişlerine ve deneyimlerine dayanarak yaparlar. Ancak öğrencilere meditasyon sırasında anlatılan bütün teknikler, egzersizler ve verilen tüm yönergeler kelimesi kelimesine bana aittir.

Öğrenciler için eğitim bittikten sonra Dr. Wilfred Hahn (Araştırma Direktörü), Harry McKnight (Yardımcı Direktör), James Needham (Mezun Eğitim Direktörü) ve bizzat benim verdiğim üç günlük mezun eğitim programlarımız da vardır. Bu mezun programlarımızda Zihin Kontrolü eğitiminin entelektüel temelleri anlatılır ve fazladan bazı teknikler öğretilir.

Çoğu Zihin Kontrolü merkezi kendi bünyelerinde tekniklerin atölye uygulamalarını da gerçekleştirir. Buralarda vaka çalışmaları, belleği güçlendirme, sübjektif iletişim, iyileştirme ve yaratıcılığın tetiklenmesi gibi tekniklere odaklanılır.

Bazı mezunlar kendi gruplarını oluştururlar ve birbirlerinin evlerinde toplanarak zihinsel tekniklerini geliştirmeye devam ederler.

Zihin Kontrolü organizasyonu hiç karmaşık değildir. Ana organizasyon Psiko-oryantoloji Enstitüsü'dür (Institute of Psychorientology Şirketi). Eğitim 34 ülkede Uluslararası Silva Zihin Kontrol Şirketi. tarafından verilir. Bunun alt şirketlerin-

den olan Silva Sensör Sistemleri hem öğrencilere ve mezunlara yönelik ses kayıtları ve araştırma cihazları üretir, hem de Zihin Kontrolü Kitabevi'ni yönetir. Psiko-oryantoloji Enstitüsü mezunlara yönelik bir dergi çıkarır; toplantılar, mezun eğitimleri, seminerler ve atölye çalışmaları düzenler. Zihin Kontrolü araştırmaları ise kâr amacı gütmeyen bir organizasyon olan Uluslararası Psiko-oryantoloji Çalışmaları (Psychorientology Studies International) tarafından yürütülür. Uluslararası Silva Zihin Kontrolü Programı (SMCI Programs) ise şirket yöneticileri için özel olarak hazırlanan, biyogeribildirimlerin de kullanıldığı rahatlama seminerleri üzerine odaklanmıştır.

EK II

SİLVA ZİHİN KONTROLÜ VE PSİKİYATRİK HASTALAR

Clancy D. McKenzie, M.D. ve
Lance S. Wright, M.D.[1]

I

1970 Kasım'ında, hakkında anlatılanların gerçek olup olmadığını merak ettiğimiz için Philadelphia'da bir Silva Zihin Kontrolü eğitimine katıldık. Eğitim sırasında katılımcılardan üçünün belirgin şekilde duygusal rahatsızlıkları olduğunu, bir dördüncünün de akli dengesinin tarafımızca şüpheli bulundu-

1 Clancy McKenzie M.D., Philadelphia Psikiyatrik Danışma Hizmetleri Direktörü, Philadelphia Psikiyatri Merkezi'nde Aktif Psikiyatr.
Lance S. Wright, M.D., Pennsylvania Hastanesi Enstitüsü'nde Kıdemli Psikiyatr. Hahnemann Tıp Üniversitesi'nde Çocuk Psikiyatrisi Profesörü.)

ğunu fark ettik. Bunun nedeni neydi? Eğitim duygusal hastalıkları tetikliyor muydu? Yoksa buraya geldiklerinde zaten hasta mıydılar? Ya da bu eğitim psikolojik rahatsızlıkları olanlara mı cazip geliyordu?

Bu ihtimalleri tartıştığımız meslektaşlarımızın çoğu eğitimin dengesiz bireylerde akut psikozu tetikleyebileceği yorumunda bulundu. Bu açıklama akla yatkın gibi görünüyordu. Akut psikozun buna eğilimi yüksek olanlarda regresyonu tetikleyerek ortaya çıkartması genel kabul gören bir görüştür. Duyumsal yoksunluk ve halüsinojen ilaçların psikoz benzeri davranışlara yol açabildiği, biyogeribildirim ve hipnozun da ruhsal durumu değiştirebildiği bilinmektedir. Çoğu psikanalist, psikozlu hastada regresyon ihtimalini artırdığı için klasik kanepede psikanaliz yöntemini önermemektedir. Bu risk faktörünün ne kadar büyük olduğu tam olarak bilinemese de bütün bu prosedürlerin psikozla sonuçlandığına dair iddialar her zaman olmuştur.

1972 yılında Philadelphia'daki bir lisede Zihin Kontrolü eğitimi alan iki bin öğrencinin, bir okul yetkilisinin belirttiğine göre, eğitim sonrasında hiçbir psikolojik rahatsızlık göstermemiş olmaları bizde merak uyandıran bir iddia oldu. Bütün ergenlerin, doğaları gereği benliklerinde bir dengesizlik dönemine girmiş oldukları göz önüne alındığında, bu eğitimin dengesiz bireyler için tehlikeli olduğu iddiası da şüpheli görünüyordu. Çelişkili bir durumun içindeydik. Otuz kişilik bir grubun içinde duygusal rahatsızlıkları olan üç kişi görmüştük ve bu insanların sonradan daha iyiye ya da daha kötüye gittiklerini bilmiyorduk. Bir yandan bilimsel topluluğun bazı üyeleri eğitimin bazı insanlarda psikoza yol açabildiğini iddia ediyor, öte yandan lisedeki çalışma bunun tam tersini gösteriyordu. Ortada başka bir gerçek

vardı ki, kendi hastalarımızdan bazıları, ileri derecede rahatsız olanlar da dahil, bu eğitimden belirgin bir şekilde yararlanmıştı. Bu konudaki literatür ise gerçek çalışmalardan çok yorumlara yer vermekteydi.

İlerlemenin tek yolunun bireyleri eğitimden önce ve sonra test edip değerlendirmekten geçtiği çok açıktı. Takip eden dört yıl içinde kendi hastalarımızdan 189'u, tedavileri sürerken Silva Zihin Kontrolü eğitimine katılmaya gönüllü oldular. Eğitime başlamadan önce psikozlu, sınırda psikozlu ya da psikozu azalmaya yüz tutmuş özellikle 75 hastadan oluşan bir grup üzerinde durulduk. Bunları ileri derecede rahatsız grup olarak adlandırıyorduk. Bu bireylerin 60'ı hayatlarının bir döneminde ya psikoza girmiş ya da hastaneye yatırılmıştı.

Bu 75 kişilik grup, McKenzie'nin bu dört yıl içinde hastası olup da Zihin Kontrolü eğitimi almayı kabul edenler (66 hasta) ve Wright'ın yine dört yıl içinde hastası olanlardan (9 hasta) oluşuyordu. Eğitim ücretsiz verilmesine rağmen katılmayı reddeden 7 ileri derecede rahatsız hasta oldu. Ancak bunların eğitime katılanlardan daha ileri derecede rahatsız olmadıklarını da belirtmek gerekir. Eğitime katılmayı kabul edenlerin arasında en ileri derecede rahatsız hastalar da bulunmakta olup, katılmayı reddedenlerin belki de tek farkı, düşünce biçimlerinin katı ve esnek olmamasıydı. Dolayısıyla baştan eğitim almaya istekli olmadıkları için eğitim sırasında grup zorluk çekmeyecekti.

Başlangıçta ileri derecede rahatsız gruptan hastalar eğitime birer birer gönderilmiş ve yakından takip edilmiştir. Çalışmanın başlarında bireylerin, hastalıklarının gerileme dönemlerinde eğitime gönderilmelerine de özen gösterilmiştir. Ancak çalışma ilerledikçe hastaların daha dengesiz dönemlerinde de eğitime

gönderilmelerine başlanmıştır. Dört yıllık sürenin sonlarına doğru, akut psikozlu ve sanrılı dönemlerinde olan 17 hasta eğitime gönderilmiş olup, bazen 10 ya da daha fazla hastanın aynı anda eğitim aldıkları da olmuştur.

Bu 75 hastanın 58'ine, psikolojik tedavileri ve değerlendirmeleri devam ederken eğitimden önce ve sonra Deneysel Dünya Envanteri testi yapılmıştır. Bu envanter gerçeklik algısını ölçen 400 sorudan oluşan bir ankettir. Anketin yaratıcıları olan Dr. El-Meligi ve Dr. Osmond, Rorschach testini soru-cevap şekline sokmuş; sonuç olarak da marjinal bireyler için hassas bir test oluşturmayı başarmışlardır.

Çalışmamızın temel amacı, eğitim nedeniyle ne tür hastaların ne kadar kötüye gittiğini bulgulamaktı. Bu açıdan bakıldığında, eğitimden sonra yalnızca tek bir hastanın durumunun eğitimden öncekine göre kötüleşmiş olması oldukça çarpıcı bir sonuç olarak görülmektedir. Bu tek hasta, eğitimden iki hafta sonra ilaç almayı bırakıp hayatında ilk kez flört etmeye başlayan, yirmi dokuz yaşında bir katatonik şizofrendi. Kendisi ayrıca eğitimden sonraki testten daha az puan alan da tek hastadır. Ancak her şeye rağmen durumunun hastaneye yatmasını gerektirecek kadar kötüleşmemiş olduğunu belirtmek gerekir.

Eğitimden sonra psikotik ve istem dışı depresyona giren iki hastanın eğitim sırasında bunun tam tersi bir ruh halinde bulunmuş olmaları dikkate değerdir. Eğitim sırasındaki canlılık hissinin, sonrasındaki depresif ruh haline tezat oluşturmasına bakacak olursak, bu deneyimin, yıllardır baş ağrısı çeken birinin bu sıkıntısından bir süreliğine de olsa kurtulmuş olmasına benzediği söylenebilir. Eğer ağrı geri dönerse eskisine göre daha fark edilir olmaktadır. Ancak yine de bu iki hastanın eğitim

sonrası testte daha yüksek puan aldıklarını ve eğitimden belirgin bir şekilde yararlandıklarını belirtmek gerekir. İstem dışı depresyona giren hasta sonradan Zihin Kontrolü programlamasını kullanarak işyerinde daha az anksiyeteyle çalışmayı başarmış; psikotik depresyona giren hasta ise terapide daha önce baş edemediği sorunlarının üzerinde düşünmeye başlamıştır.

İstem dışı, psikotik, şizo-afektif ve manik-depresif tiplerin de dahil olduğu depresyonlu hastaların 26'sı eğitimden sonra çok daha az depresif olmuş, ayrıca hastalar eğitimden herhangi bir zarar da görmemiştir.

Bir kadın hasta rahatlama tekniklerinin uygulamaları sırasında üstüne ani bir hüzün çöktüğünü bildirmiştir. Bu 75 kişilik gruba dahil olmayan bir erkek hasta ise sevimsiz Vietnam (savaş) sendromlarına geri dönüşler yaşadığı için ikinci günden sonra eğitimi bırakmıştır. Hastanın durumunun öncekine göre daha kötüye gitmesi için bir neden görülmemekle birlikte, yeniden değerlendirilmesi amacıyla kendisine ulaşılamadığı için bu tahminden öteye gidememektedir. (Rahatlama kişilerin duygularıyla temas kurmalarına neden olur. Genelde grupta coşkulu bir ruh hali vardır ve olumluya odaklandıkları için ayrıca bir sıcaklık ve sevgi hissederler. Ancak çok sık rastlanmamakla birlikte bazen kişilerde hüzün ve mutsuz anıların uyandığı da olur.)

(İleri derecede rahatsız gruba dahil olmayan) başka bir hasta eğitimin son gününde yapılacaklardan korkmuş, gördüğü kötü bir rüyanın da etkisiyle son günkü eğitime katılmamıştır.

Otuz yaşındaki paranoyak şizofren bir erkek hasta eğitimden sonra depresyonun maniye dönüştüğü evrelere özgü taşkınlığa varan bir coşkunluk hali sergilemiştir. Hastamız ayrıca, hayatının geri kalanında ne yapacağına karar vermek için çeşitli Zihin

Kontrolü tekniklerini denemiş. Tüm ihtimalleri gözden geçirmek amacıyla oldukça uzun bir zaman Programlanmış Rüyalar Tekniği'ni uygulamış. Bu saplantılı savunmalarında bir artış olduğunu gösterse de kazandığı yeni canlılığı sayesinde okula geri dönüp doktorasını tamamlayabilmiştir. Ayrıca bu hasta, birini öldürmesi için telepati yoluyla emirler aldığına inandığı, birkaç yıl öncesindeki sanrılı dönemi üzerinde konuşup düşünecek noktaya kadar gelmiştir. Eğitimi almamış olsaydı bu sorunları belki de hiçbir zaman çözülemeyecekti.

Eğitimin oldukça az sayıdaki küçük olumsuzluklarıyla kıyaslandığında olumlu etkileri ve başarılı sonuçları üzerine ayrıca bir kitap yazılsa yeridir. Eğitimin sonuçlarıyla ilgili en tutarlı bulgumuz, peşinde olduğumuz ya da karşılaşmayı beklediğimiz bir bulgu değildi. Sözünü ettiğimiz bu bulgu, hemen her örnekte karşımıza çıkan gerçeklik algısındaki artıştır. Test yaptığımız 58 kişi arasından yalnızca birinin puanında düşme olmuş, 21 kişi aynı seviyede kalmış, kalan 36 kişinin ise gerçeklik algısında çarpıcı şekilde bir yükselme gözlenmiştir. Ayrıca aynı seviyede kalan 21 kişiden 15'inin puanlarının küçük de olsa sağlıklı yönde artış gösterdiğini belirtmekte fayda var.

Zihin Kontrolü eğitimi alan 20 kadının ortalama puanları testin yaratıcılarından Dr. El-Meligi'ye de bildirilmiştir. Kendisi Silva Zihin Kontrolü eğitiminden sonra ortaya çıkan büyük olumlu değişimleri övgüyle karşılamış; bazı kategorilerdeki önce-sonra puanlarının, LSD'nin kötü evresine giren bir kişinin önce-sonra puanlarına benzerliğine dikkat çekmiştir (*bkz.* Çizelge A ve B). On bir kategorinin her birinde tutarlı bir iyileşme görülmüş olmasına rağmen bireysel puanlar çok daha dikkat çekicidir (*bkz.* Çizelge E, F ve G). En çok düzelme izlenen er-

kek ve kadın hastaların yüzde ellisinin birleşik puanları C ve D çizelgelerinde görülmektedir. Geleneksel psikolojik tedavi yöntemlerinin hiçbirinin bir haftada bu kadar olumlu değişiklik yaratamayacağını, böyle bir noktaya ulaşmak için aylar, hatta yıllar süren psikolojik tedaviye ihtiyaç duyulacağım düşünmekteyiz.

İstem dışı paranoyak bir kadın hastanın bir haftalık eğitim sonrası puanı, normal şartlarda ancak on bir elektroşok tedavisi ve on iki haftalık hastanede yatarak yapılan tedaviden sonra ulaşabileceği olumlu bir seviyeye yükselmiştir. Kadın bir haftalık eğitimden sonra dört yıldır ilk kez kendi başına otobüse binebilmiştir.

Paranoyak şizofren ve akut sanrılı bir başka kadın hasta eğitimden sonra sanrılı düşüncelerinden tamamen kurtulamamış olsa da bu düşüncelerini incelemek için "Zihin Kontrolü seviyesi"ne tekrar tekrar girmeye ve her seferinde daha net ve akılcı bir bakış açısı oluşturabilmeye başlamıştır.

Akut şizofren tepki gösteren bir başka kadın hasta başlangıçta testi yapamayacak kadar rahatsız bir durumdaydı. Kendisine şöyle bir seçenek sunuldu: ya elektroşok tedavisi ya da Zihin Kontrolü. Hastamız Zihin Kontrolü'nü tercih etmiş ve eğitimden sonra klinik anlamda bir düzelme görülmüştür. Üstelik testi hiç kimseden yardım almadan, kendi başına yapmakla kalmamış, oldukça iyi bir puan da almıştır.

Geçmişte yirmi ameliyat geçirmiş olan hastalık hastası bir kadın yeni bir ameliyata girmek üzereydi. Dahiliye uzmanları kalbini ve böbreklerini incelemekteyken kadın Zihin Kontrolü'nden öğrendiği tekniği kullanarak bir rüya programladı ve bu rüya sayesinde asıl rahatsızlığı olan bağırsak düğümlenmesini teşhis edebildi. Aynı rüyada bu düğümlenmeyi kendi-

sinin, neden ve nasıl oluşturduğunu da keşfetmişti. Ayrıca Zihin Kontrolü teknikleri sayesinde bu düğümlenmeyi, hastanede teşhis konulduktan sonraki bir saat içinde çözebilmiş olması da inanılmazdır. Hastanın belirttiği düğümlenme yeri önceki ameliyat kayıtlarıyla da onaylanmıştır.

İleri derecede rahatsız olanların grubundan yirmi bir yaşındaki bir kadın hasta intihara eğilimliydi ve akut psikoz başlangıcı gösteriyordu. Hasta bizi yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığına ve bir gün mutlaka intihar edeceğine dair ikna etmeye çalışıyordu. Kadını sıkı bir takip altında Zihin Kontrolü eğitimine gönderdik. Ve eğitimden sonra geldiği nokta gerçekten de hayret vericiydi. Hasta çarpıcı biçimde sakinleşmiş, düşüncelerinin daldan dala atlamasıyla baş edebilir olmuş, daha mantıklı ve daha az kötümser bir tutum sergilemeye başlamıştı. Daha önceki krizlerinde olduğu gibi, hastaneye yatması ve yüksek dozda ilaç tedavisi görmesi bile onu bu kadar sakinleştirememişti. Eğitimi iki hafta sonra tekrarladığında ise durumu daha da düzeldi. İyiye doğru dramatik bir değişim göstermişti.

Eğitime ileri derecede sanrılı bir döneminde gönderdiğimiz bir başka hastamız insanları ufaltabileceğine inanıyordu. Kendisi her gün eğitime gidiyor, akşam da yattığı hastaneye geri dönüyordu. Eğitimden sonra insanları ufaltabileceğine inanmaya devam etse de çarpıcı bir şekilde sakinleşmiş, hastalığının etkisi azalmış, sanrılarının bir kısmından kurtulmuş ve artık basit sorunlarının altında yatan anlamları keşfetmek için saatlerce düşünmekten vazgeçmişti. Hastamız Zihin Kontrolü eğitimini hastanede yatarak tedavisinin altıncı haftasında almış ve gözlenen olumlu değişimler önceki beş haftadan çok daha dikkat çekici olmuştur (*bkz.* Çizelge E).

İstem dışı paranoya sergileyen bir kadın hasta eğitimden sonra normale döndü. Yine eğitimin bir sonucu olarak hastalıklarını daha iyi anlamlandırmaya başlayan başka hastalar da oldu.

İleri derecede rahatsız hastaların grubu bir bütün olarak klinik anlamda olumlu yönde çarpıcı değişimler gösterdiler. İçlerinden yalnızca biri daha çok rahatsızlandı. Diğer bütün hastalar eğitimin yararını gördü. Eğitimden sonra hepsinin duygusal enerjisinde bir yükselme gözlendi. Eğitimden önce ileri derecede tepkisiz olan hastalar bile ilk kez daha canlı olmaya başladı. Hepsi geleceklerine daha olumlu bakar olmuş, pek çoğu hastalıklarının psikoz aşamalarını daha iyi anlamlandırmaya başlamıştı. Sanrılı düşüncelerinden tamamen kurtulamamış olmalarına rağmen, bazıları intihar eğilimlerini "Zihin Kontrolü seviye"lerinde değerlendirerek net bir şekilde anlayabilmişlerdir.

Bütün hastalarda genel olarak rahatlamada artış, anksiyetede azalış gözlenmiştir. Hastalar problemlerini anlamlandırma ve çözmede kendi iç kaynaklarından yararlanabileceklerini öğrenmiştir. Bu da kendilerine daha çok güvenmelerini sağlamıştır.

Psikozlu hastalardan bazıları, hastalıklarının farklı bilinç seviyelerinde işlevsel olmalarını kolaylaştırdığını algılamış, bu da hem uzun zamandır süren hastalıklarına hem de hayatlarına yeni bir anlam katmıştır.

İleri derecede rahatsız olmayan 114 nevrozlu hasta ise klinik anlamda hiçbir olumsuzluk göstermemiştir. Bunlardan altısına Deneysel Dünya Envanteri Testi yapılmıştır. Eğitimden önce ve sonra yapılan testler arasındaki puan farkı nevrozlularda, ileri derecede rahatsız olan grubun puanları kadar yükselme göstermemiştir. Bunun nedeni, eğitimden önceki puanlarının zaten skalanın sağlıklı noktasına yakın olmasıdır. Yine de bütün

nevrozlu hastalar Zihin Kontrolü eğitiminden yarar görmüştür. Öğrendikleri teknikleri eğitimden sonra da uygulamaya devam etmiş olanlar yaşamlarını büyük ölçüde olumlu yönde değiştirebilmişlerdir. Bu teknikleri düzenli olarak uygulamayanlar ise stresle baş etmeleri ve önemli kararlar almaları gereken kişisel kriz anlarında öğrendiklerini uygulayabilmişlerdir. Sonuç olarak bu herkes için, zihinlerini farklı kullanabileceklerini öğrendikleri zihnin genişlemesi, yani farkındalıklarının artmasıyla ilgili bir deneyim olmuştur. Eğitimin sonlarına doğru grubun genel anlamda motivasyonu tırmanışa geçerken kişilerin duygusal enerjilerinde de belirgin bir yükseliş gözlenmiştir.

Psikolojik muayenelerden ve klinik çalışmalardan da görüldüğü üzere hem nevrozlu hem de psikozlu grup eğitimden sonra büyük gelişme göstermiştir. 189 hastadan yalnızca birinin durumunda kötüleşme gözlenmiştir.

II

Bir araştırmadan elde edilen verilerin, deney şartları, kullanılan kriterler ve çalışma koşullarının ışığında değerlendirilmesi gerekir. Dolayısıyla sonuçları etkileyebilecek olduğuna inandığımız bütün etkenleri şimdi ele almaya çalışacağız.

Araştırmamızın temel amacı, eğitimin psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılmasıydı. Ancak burada şu gerçeğin vurgulanması gerekmektedir: Bir doktor olarak biz bütün hastalarımızın iyileşmesini isteriz. Bunun da, hastalarımız tarafından hissedildiği için, sonuçların üzerinde olumlu bir etkisi olduğu şüphe götürmez. İyimserliğimizin bir şekilde hastalarımıza da yansıdığına inanıyoruz ki bu da terapi sürecinin vazgeçilmez bir unsurudur zaten.

Başlangıçta bazı psikozlu hastalarımızı eğitime göndermeden önce dengesiz dönemlerinden çıkmalarını beklemiştik. Ancak sonradan hastalarımızı akut psikozlu dönemlerinde bile göndermeye karar verdik.

Gerçeklik algılamasını ölçmede hassas bir test olduğu yaygın kabul gören Deneysel Dünya Envanteri'nin puanlarının klinik bulgularla da örtüştüğü tarafımızdan tespit edilmiştir. Klinik gözlemlerimizin test skalasında görülen değişimlerle tutarlı olduğu Dr El-Meligi tarafından da onaylanmıştır. Eğitimin sonrasında rahatsızlığının arttığı gözlenen tek hasta aynı zamanda testten aldığı puanlarında da belirgin bir düşüş görülen tek hastaydı. Puanları çarpıcı şekilde yükselenler aynı şekilde klinik anlamda da çarpıcı düzelme göstermiş olanlardı. Bu envanterin yaratıcıları, testin tekrar tekrar uygulanabilir nitelikte olduğunu belirtmektedir. Çalışmamızın başında testlerde ortaya çıkan değişimlerin tekrarlanabilirlik faktöründen kaynaklanıp kaynaklanmadığına bakmamıştık.

Yalnızca testi eğitimden bir hafta önce ve bir hafta sonra yapmaya özen göstermiştik. Ancak son zamanlarda ele alınan yedi vakada, bir tekrarlanabilirlik faktörü olup olmadığını tespit etmek için testi eğitimden önceki hafta iki kez, eğitimden sonraki hafta da bir kez uyguladık. Bu üç testteki "yanlış" cevapların karşılaştırma oranı şu şekildeydi: 100:92:65. Buradan da görüldüğü üzere, Zihin Kontrolü eğitiminden sonraki değişimle karşılaştırıldığında ilk iki test arasındaki farkın sembolik olduğu söylenebilir.

Yapılan testlerdeki herhangi bir tekrarlanabilirlik faktörünün karşılaştırması, eğitim öncesindeki cevaplarda beklenmeyen an-

cak eğitim sonrasındaki cevaplarda olumsuz puan kazandırması gerçeğine dayanmaktadır.

Bunu testten iki örnek soruyla daha iyi açıklayabiliriz. Biri, "Karşınızdaki kişinin zihnini okuyabiliyor musunuz?", diğeri de "Son zamanlarda spiritüel bir deneyim yaşadınız mı?" Bu iki soruya da verilecek olumlu cevap kişiye olumsuz puan kazandıracaktır. Ancak Zihin Kontrolü eğitiminde kişilere psişik işlevsellik öğretiliyor ve çoğu insan eğitimde deneyimlediklerinin Duyum Ötesi Algılama olduğunu biliyor. Öyle ki, bazıları için bu neredeyse tam bir spiritüel deneyime dönüşüyor. Dolayısıyla eğitimden sonraki testten, öncekine göre daha kötü bir performans beklememiz doğaldır.

Deneysel Dünya Envanteri'nin güvenilirliğine yönelik araştırmamızı özetleyecek olursak, tekrarlanabilirlik faktörü, test sonrasında puanı düşürebilecek bir diğer faktör tarafından dengelenmektedir. Ayrıca test son derece hassas ve güvenilirdir. Bu da klinik değerlendirmeler ve bireylerin kendileriyle ilgili subjektif algılamalarıyla örtüşmektedir.

Çalışmamızın amacına uygun olarak, rahatsızlıklarını tetikleyen başka faktörlerin olup olmadığına bakmaksızın, eğitimi takip eden üç haftalık dönemde içlerinden herhangi birinin rahatsızlanmasının tesadüf olduğuna karar verdik.

İleri derecede rahatsız olan 75 kişilik hasta grubu üç haftalık bir dönemde takip edilecek olsaydı en azından birkaçının öncesine göre daha çok rahatsızlanması beklenirdi. Öyle ki hastaların bu durumu, tedavi görmekte olmaları ve her türlü geriye götüren deneyimden uzak tutulmaları halinde bile gözlemlenebilirdi. Yetmişbeş kişilik hasta grubunun söz konusu çalışma sırasında tedavi görüyor olmaları, zaman zaman yönlendirmelerimiz

ve desteklermizden yararlanmaları hiç şüphesiz hastalıklarının tekrarlanmasını engellemiş oldu. Ama yine de bu destekleyici terapilerimizin, hastaların eğitimden sonra gösterdikleri dramatik olumlu değişimleri tek başına açıklamaya yeterli olmadığına inanıyoruz.

III

Akut psikoz hastalıklarının kişinin yaşamının ilk iki yılında gerçekleşen patolojik bir anne-çocuk ilişkisine dayandığı ve ileri yaşamındaki travmalarla güçlendiği görüşü bizim deneyimlerimizle de doğrulanmıştır.

Bu eğilim, kişinin şu anki yaşamında geri dönüşlere ve geçmişindeki bazı duygu ve gerçekliği yeniden yaşamasma neden olacak tetikleyici bir faktöre ihtiyaç duyar.

Bu tetikleyici faktör genelde şiddetli bir reddedilme ya da önem verilen bir kişiden ayrılma olmaktadır. Hastalığın nedeni geçmişe, tetikleyici faktör ise şimdiye aittir. Bunların ötesinde, halüsinojen ilaçlar, sorunlu aileyle yeniden temas kurulması gibi kolaylaştırıcı bir mekanizma da geri dönüşü desteklemektedir. Kısacası (1) hastalığa yatkınlığı (2) tetikleyici faktörleri ve (3) kolaylaştırıcı mekanizmaları birbirinden ayırmamız gerekmektedir. Psikoz da tıpkı tüm doğal oluşumlardaki gibi, geçmişindeki yatkınlık, tetikleyici bir mekanizma ve kolaylaştırıcı bir mekanizmadan kaynaklanır.

Bizim tedavi ettiğimiz bütün psikozlu hastaların bilinçaltı bir terk edilme korkusunu tetikleyen reddedilme, ayrılık, gerçek ya da hayali bir kaybetme tehlikesi, ilgi azalması gibi deneyimlerin sonucunda hastalandıkları bir gerçektir. Son on yıl içinde tedaviye başvuran yüzlerce psikozlu hastanın içinden kaybetme

ya da ayrılık gerçeğiyle karşı karşıya kalmamış hiç kimse yoktur. Örneğin çalışmamız sırasında durumu kötüye giden tek kişi olan yirmi dokuz yaşındaki katatonik şizofren hastamız annesiyle flört etmesinin onaylanmayacağından korktuğu için çatışma halindeydi. Bu da onaylanmamayı, terk edilme ve ölüm tehdidi algılamasıyla özdeşleştirmesine ve hızla bir yaşındaki haline geri dönmesine neden oldu.

Silva Zihin Kontrolü eğitimi ancak kırılgan yapıdaki bir kişinin var olan hastalığını tetikleyerek psikoza yol açabilir. Bugüne kadar psikozu yalnızca bir tetikleyici mekanizmayla başlayan hiçbir hastaya rastlamadık. Bu imkânsız olmasa da son derece ender karşılaşılan bir durum olmalı.

IV

Silva Zihin Kontrolü nedir?

Silva Zihin Kontrolü, otuz saati ders anlatımı, on saati de zihinsel egzersizler olmak üzere kırk saatlik bir eğitimdir. Bu eğitim, zihinsel teknikler, biyogeribildirim ve Transandantal Meditasyon gibi yaklaşımlarda olduğu gibi kişiye zihnini ve bedenini nasıl rahatlatabileceğini öğretmekle kalmıyor, bunu bir adım daha da ileriye götürüyor. Kişilere, zihinlerinin rahatlama seviyelerinde nasıl işlevsel olabileceklerini de öğretiyor.

Bütün eğitim zihnin yararlı bir şekilde kullanılmasını sağlayan tekniklerden oluşuyor. Bunu kendimizde deneyimledikten ve başkalarının da kullanabildiğine tanık olduktan sonra, zihnin rahatlamış olduğu bu seviyede uyanık kalarak özel bazı teknikleri kullandığı zaman, üstün bir yetenekle işlevsel olduğuna dair artık hiçbir kuşkumuz kalmıyor. Bu, Sigmund Freud'un dinleme üzerine bir yazısmda anlattıklarına veya Brahms'ın bes-

telerini yaparken ya da Thomas Edison'un yeni fikirler üretirken yaşadıklarına benzer bir durumdur.

Eğitimde ayrıca bu rahatlama seviyesine istendiği her zaman girilebilmesini sağlayan hızlı ve kolay bir metot da öğretiliyor. Öğrencilerin bu bilinç seviyesinde zihinsel olarak işlevsel olabilmeleri amacıyla zihinsel canlandırma, imgeleme ve düşünme teknikleri uygulatılıyor. Daha geniş bir beyin etkinliğini bilinçli olarak kullanabiliyorlar. Böylece daha geniş bir farkındalığa sahip oluyorlar. Rahatladıklarında hayallere dalmak yerine zihinlerini daha etkin kullanmayı öğreniyorlar. Uyuklamak yerine bilinçli kalarak zihinlerini işlevsel hale getiriyorlar. Geceleri boş rüyalar görmek yerine, bu rüyaları problemlerini çözmede ve zihnin diğer zamanlarda bulamayacağı cevaplara ulaşmada kullanıyorlar.

Kişiler zihnin ve bedenin derin rahatlama seviyelerinde zihinsel olarak işlevsel olmayı öğrendiklerinde yaratıcılıkları artıyor. Ayrıca bellek de güçleniyor ve problem çözmeleri kolaylaşıyor. Bu seviyede zihinlerini isteklerini gerçekleştirmek üzere yönlendirebildikleri için sigara içmek gibi alışkanlıklarla da daha kolay baş edebiliyorlar.

Kişilerin, zihinlerinin bu rahatlama seviyelerinde teknikleri uygulamalarına devam etmeleri günlük hayatlarının düşünce süreçleri üzerinde de etkili oluyor. Bir müzisyenin yanlış bir nota çalındığını anlaması için müziğe odaklanmak zorunda kalmaması gibi, Zihin Kontrolü mezunları da bir süre sonra "seviyeleri"ne girmek için oraya gitmek zorunluluğunda kalmıyorlar.

Zihin aslında sıradışı yeteneklere sahiptir, ama normal seviyede yani dış bilinç seviyesinde işlevsel olduğu zamanlarda çeşitli

uyaranların sürekli bombardımanı altında kaldığı için odaklanamıyor. Bu nedenle zihnimiz düşünceler, istekler, ihtiyaçlar, arzular, gürültü, ışık, baskı, çatışma ve her türlü stres altındayken dikkatinin onda birini bile herhangi bir noktaya, konuya odaklanmıyor. Rahatlama seviyelerinde ise durum farklı. Ancak insanlar bu seviyeye sadece uykuya dalarken giriyorlar ve bu seviyeyi kullanmayı bilmiyorlar. Çoğu zaman böyle bir seviyenin varlığından ve kullanılabilineceğinden bile habersizdirler.

Kişi bu bilinç seviyesinde elde ettiği sonuçların bir kez farkına vardıktan sonra, bu seviyeyi kullanmadan önemli kararlar almaya veya problem çözmeye kalkışmıyor bile.

İşte bu eğitimin kişiye öğrettiği en önemli şey zihninin bu seviyesini kullanmasıdır. Ayrıca kişiye bu rahatlama seviyesinde nasıl düşünecekleri öğretilirken, bir yandan da Alışkanlık Kontrolü, Problem Çözme, Hedeflere Ulaşma, Ezberleme, Acı Kontrolü, Uyku ve Rüya Kontrolü gibi özel tekniklerde de ustalaşmaları sağlanıyor.

Zihin kontrolü hipnoz değildir. Bir şeye benzetecek olursak oto-hipnoza daha yakın olduğu söylenebilir. Büyük bir olasılıkla kişi rahatladığında eskisi kadar dış uyaranların bombardımanıyla karşı karşıya kalmadığı için zihnini bütün dikkatiyle kullanabiliyor. Böylece zihnini hayatta gerçekleştirmek istediği şeylere daha iyi yönlendirebiliyor.

Bu eğitimin bir diğer büyük bir bölümü, öğrenciye zihnin-bedenin bu derin rahatlama seviyelerinde olumlamaları kendi kendilerine tekrar etmeyi öğretmesidir. Bu seviyede tekrarlanan olumlamaların çok güçlü bir etkisi olduğu düşünülüyor. Olumlu düşünmek her durumda değerlidir, ancak bu rahatlama seviyesinde olumlu düşünmenin yararları çok daha fazla olmaktadır.

Eğitimin son kısmında ise parapsikoloji ele almıyor. Öğrencilerin hemen hepsi Etkin Duyum Ötesi Yönlendirme'yi deneyimlediklerini belirtiyorlar. Bu o kadar olağan bir hal almıştır ki Zihin Kontrolü yetkilileri eğitimin son gününde durugörü deneyimi yaşamadığını söyleyen bir öğrenciye paranın tamamını iade etme garantisi vermektedir.

V

Zihin Kontrolü psikiyatrik bir hastaya neden yardımcı olabiliyor?

Çalışmamızın daha başlarında Zihin Kontrolü'nün psikiyatrik hastalara neden zarar verebileceği üzerinde düşünmeyi bırakıp neden yardımcı olabildiğine yönelmiştik.

Henüz bütün cevapları biz de bilemiyoruz, ancak yine de hastaları eğitim öncesinde ve sonrasında değerlendirmiş olduğumuz için bu konuda yorum yapma hakkını da kendimizde buluyoruz.

Bu noktada enerjinin yer değiştirmesi önemli bir faktör olabilir. Freud "Sınırlı ve Sınırsız Analiz" adlı incelemesinde terapinin gelecekteki başarısının enerjinin yer değiştirmesine bağlı olduğunu belirtmiştir.

Eğitim sırasında yaratılan olumlu tutum ve davranışların ve de iyimserliğin, hastanın üzerinde yararlı bir etkisi vardır. Büyük bir olasılıkla bu derin rahatlama seviyelerinde kişilerin tekrar ettikleri olumlamalar, zihni sadece olumlu düşünmenin ötesinde çok daha iyi programlamaktadır.

Rahatlama anksiyeteyi ve dolayısıyla hastalık belirtilerini de azaltmaktadır. Kişi aynı anda hem zihinsel ve bedensel bir rahatlama içinde hem de son derece gergin ve çatışma ha-

linde olamaz. Derin seviyede işlevsel olmanın Transandantal Meditasyon'da da bahsi geçen gün boyu rahatlama olgusuna eşdeğer bir etki olduğu düşünülmektedir.

Zihin Kontrolü gruplarının enerjisi her zaman yüksektir ve kişiler bu rahatlama seviyesinde kendilerini büyük bir sevgi sarmalı içinde hissettiklerini deneyimlemektedirler. Burada sevgi enerjisi önemli bir rol oynamaktadır. Seven bir insan canını sıkacak sorunlara takılıp kalmaz.

Kişiler rahatlama seviyesinde iç çatışma yaşamadıkları için bu seviyenin dışında oldukları zamanlarda kullandıkları savunma mekanizmalarına da ihtiyaç duymamaktadırlar. Dolayısıyla hastalıklarının olumsuz etkileri azalmakta, kendi duygularına ve gerçekliklerine daha çok yaklaşabilmektedirler.

Kişiler artık gerçekliği sınamak için beyin aktivitelerinin daha geniş bir alanını kullanmaktadırlar. Zihnin ve bedenin rahatlama seviyesinde algılamada artış olmakta, berrak düşünce, sağduyu güçlenmektedir.

Özel teknikler hastaların kendi problemlerini çözmelerini kolaylaştırırken, gün boyu sürecek bir rahatlama ve iyi olma hissinin programlanmasını da sağlamaktadır. Kendi iç kaynaklarına daha çok güvenebileceğini bilmek kişinin özgüvenini arttırmaktadır. Ayrıca terapistin bu bilinç seviyesinde aldığı cevaba güveniyor olması da hastanın özgüvenine katkıda bulunmaktadır.

Burada elbette bir grup fenomeni de söz konusudur. Grubun olumlu duyguları bulaşıcı olup en ileri derecede rahatsız olan kişileri bile olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Eğitimin parapsikolojik bölümünün, bazı ileri derecede rahatsız hastalara beklenmedik şekillerde yardımcı olduğu gözlenmiştir. Zihinlerinin dış sınırlarına itilen pek çok hasta, psiko-

lojik tedaviyle açıklanamayan bazı paranormal deneyimler yaşadıklarını belirtmektedir. Bazı hastalarımızın bu deneyimlerini anlamlandırmaya başlamaları da işte eğitimin bu parapsikolojik bölümü sayesinde olmuştur. Derin psikolojik tedavinin amaçlarından birisinin de bilinçaltında olanı bilince taşımak olduğu bilinmektedir. İşte bilinç alanının genişlemesi ve zihnin parapsikolojik olgusunun keşfedilmesi de bu amaca hizmet etmektedir. Hastalar zihinlerindeki bu olgunun ortaya çıkmasından ve bunun bütün gerçekliğiyle kabul görmesinden sonra bir rahatlama deneyimlemektedirler.

Duygusal hastalıklarının paranormal oluşumları yaşamalarına yol açtığı için, kişiler yıllardır süren bu hastalıklarına ve hayatlarına artık yeni bir anlam katabilmektedirler.

Terapist ise Zihin Kontrolü tekniklerini psikolojik tedavide uygulayarak hastalarına daha çok yardımcı olabileceğini keşfetmektedir.

VI

Özet ve Sonuçlar:

Hangi hastaların durumlarında kötüleşme olacağını tespit etmek için ileri derecede rahatsız olan 75 kişi Silva Zihin Kontrolü eğitimine gönderilmiştir. Bunlarm içinden yalnızca birinin durumunda belirgin bir kötüleşme gözlenmiştir. Çalışmanın en tutarlı bulgusu, hem klinik muayenelerle hem de nesnel psikolojik test sonuçlarıyla onaylanan gerçeklik algısındaki büyük artış olmuştur.

Bir psikiyatri biriminde tedavi görmekte olan bütün hastalara bu eğitime katılmalarının teklif edildiği, yani bu çalışmada psikolojik hastalıkları olan popülasyonun hepsinin hedeflenmiş

olduğunu önemle belirtmek gerekmektedir. Hiçbir hasta çalışmanın kapsamından ayrı tutulmamıştır. Dolayısıyla sonuçlar seçilmiş bireylere özgü değildir.

Silva Zihin Kontrolü bir psikoterapi değildir. Ancak özellikle terapist eğitimi biliyorsa ve eğitimin benimsediği kavramlara karşı değilse, her türlü psikolojik tedavide yardımcı bir araç olarak kullanılabilir. Bu eğitim hastaya zihnini daha iyi kullanma ve süregelen tedavisine daha iyi uyum sağlama becerisi kazandırmaktadır.

Özellikle hastanın tedavi görmekte olduğu ve psikiyatrın eğitimi anlamlandırabildiği vakalarda psikozlu hastaların eğitimden aldığı yararlar o kadar çarpıcı olmuştur ki Dr. McKenzie artık kendi gözetimi altındaki bütün psikozlu hastalarının eğitime katılmalarında ısrar etmektedir.

Psikolojik rahatsızlığı olan çoğu hastada gözlenen dikkat çekici düzelme ve eğitimin bir seferde geniş gruplara uygulanabiliyor olması, ileride Zihin Kontrolü'nün hastane ortamındaki tedavi süreçlerine yardımcı bir unsur olarak kullanılma ihtimalini de güçlendirmektedir.

Bu eğitimin nevrozlular için de güvenli ve yararlı olma potansiyeli gösterdiği anlaşılmaktadır. Programı bilen bir psikiyatrın gözetimi altındaki ileri derecede rahatsız bir kişi için biraz daha az güvenli ama kesinlikle yararlı olduğu gözlemlenmiştir. Hem klinik çalışmalar hem de nesnel psikolojik veriler ortaya koymuştur ki eğitimin yararları olumsuz etkilerinden çok daha ağır basmaktadır.

ÇİZELGE A:

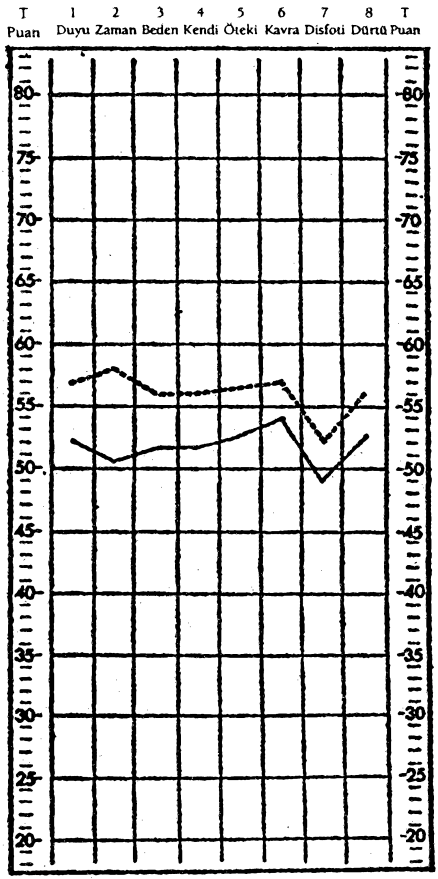
İleri derecede rahatsız hasta grubundan 38 kadının Zihin Kontrolü eğitiminden önce ve sonra aldıkları puanların ortalama farkı.

Öfori (mutluluk hali) skalası da dahil on bir skalada birden iyileşme görülmektedir. Bütün skalalarda daha düşük puan iyileşme anlamına gelirken, bir tek öfori skalasında daha yüksek puan hastanın kendisini daha iyi hissettiğini ve daha iyimser olduğunu göstermektedir.

Skalalar aşağıdaki gibidir: *1. Duyumsal algılama*: Dış dünyayı bütün duyu yolları kullanılarak doğrudan deneyimlemeyi anlatan maddelerden oluşmaktadır. *2. Zaman algısı*: Dört kategori altındaki subjektif zaman olgusu ölçümlenmektedir. Bu dört kategori sırasıyla şunlardır: zaman akışı algısındaki değişim, zaman algısındaki süreksizlik, geçmiş, şimdi ve geleceğe yönelik oryantasyon, kişinin yaşının farkında oluşu ve mensup olduğu jenerasyona dair ait olma/dışlanma algısıdır. *3. Beden algısı*: Kişinin bedenini algılayışını üç kategoriye ayırmaktadır: duygusal yaklaşım, hastalık hastalığından kaynaklanan şikâyetler, algısal yaklaşım. *4. Kendini algılama*: Kişinin özsaygısını ve kimlik sorunlarını ifade etmesini etkileyen duygusal eğilimlerini ölçer. *5. Ötekini algılama*: Şu beş modelle temsil edilmektedir: karşındakini insanlıktan uzak algılama, insanlara olağanüstü güçler yükleme, değişim hissi, referans aldığı düşünceler, hayvanları insanlaştırma eğilimi. *6. Kavrama yeteneği*: Kişinin kendi düşünce süreçlerini ve içeriğini deneyimlemesinde ortaya çıkan patolojiye odaklanmaktadır. Ayrıca şu kategorileri ele almaktadır: düşünce sürecinde noksanlık, dağınıklık, düşünce alışkan-

lıklarında ve ideolojide değişim, entelektüel yetkinlik, düşünme hızında değişiklik ve tuhaf fikirlerin varlığı. *7. Mutsuzluk (disfori)*: Bedensel, duygusal ve entelektüel seviyelerde mutsuzluk algısını ölçer. Bu kategori altında ayrıca ölme isteği ve kendini yok etme eğilimlerine dair değerlendirmeler de yer almaktadır. *8. Dürtü düzenlenmesi*: Gerçek bir kontrol kaybından çok bir deneyim olarak algılanan irade eksikliklerinin üzerinde durulur. Bu başlık altında üç sınıf olgu temsil edilir, hipertonik göstergeler, iş göremezlik ve karar vermede güçlük, saplantı ve genel hareket kaybı sorunları, asosyal, antisosyal ya da tuhaf dürtüler.

Temel Skalalar

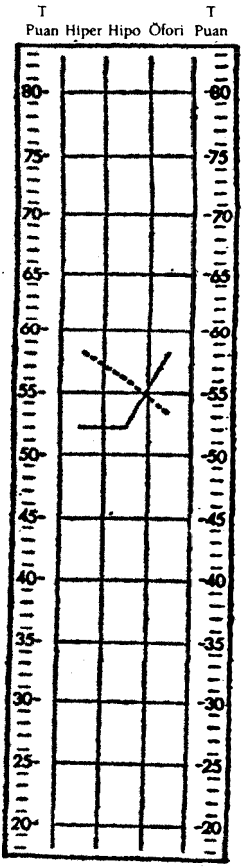


Test 1: _____

Test 2: _____

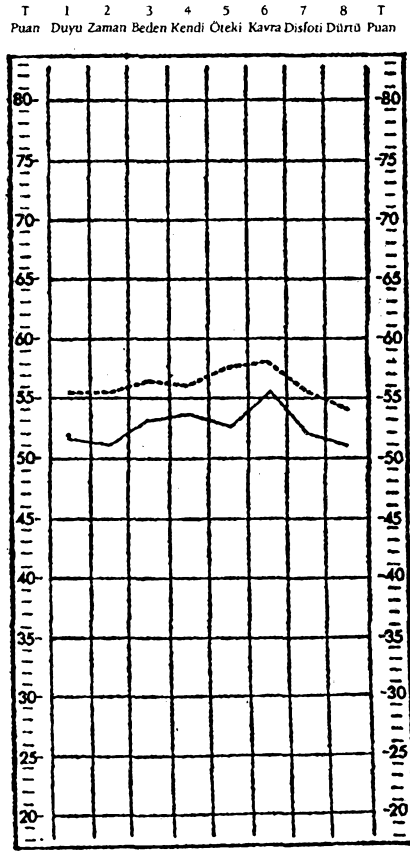
Test 3: _____

Ek Skalalar


T
Puan
Hiper
Hipo
Öfori
T
Puan
80
75
70
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20

ÇİZELGE B:

Temel Skalalar



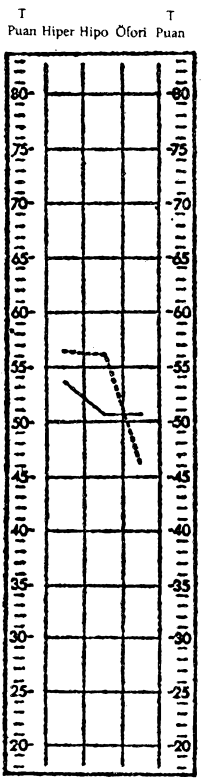
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

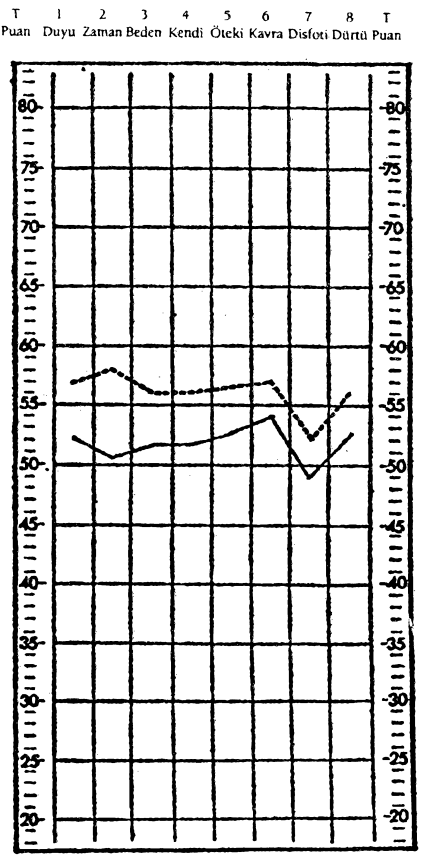
İleri derecede rahatsız hasta grubundan 20 erkeğin Zihin Kontrolü eğitiminden önce ve sonra aldıkları puanların ortalama farkı.

Ek Skalalar



ÇİZELGE C:

Temel Skalalar



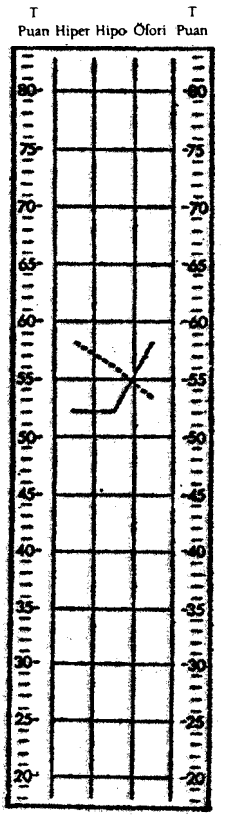
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

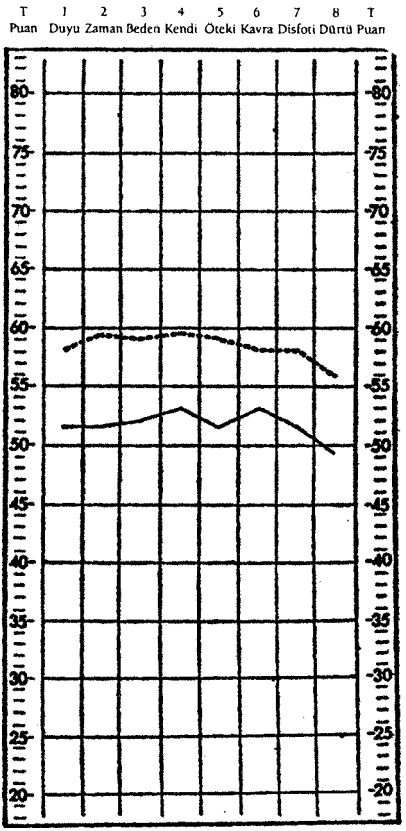
İleri derecede rahatsız hasta grubundan puanları en çok değişen 38 kadının 19'unun ortalama puan farkları.

Ek Skalalar



ÇİZELGE D:

Temel Skalalar



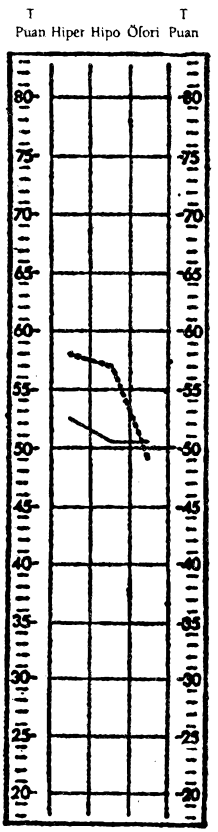
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

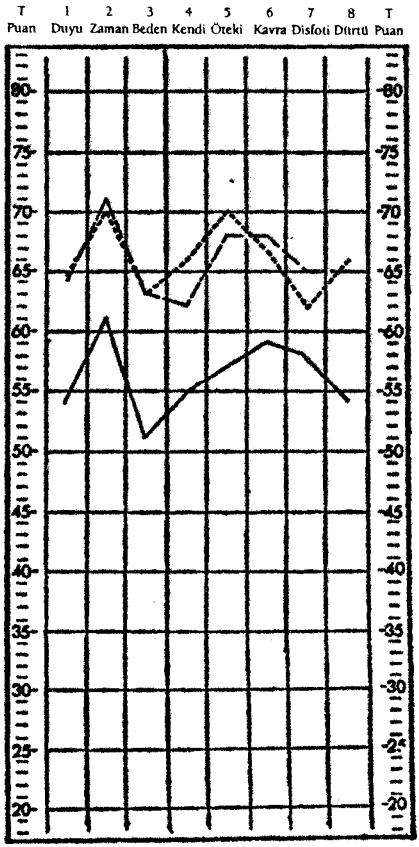
İleri derecede rahatsız hasta grubundan puanları en çok değişen 20 erkeğin 10'unun ortalama puan farkları.

Ek Skalalar



ÇİZELGE E:

Temel Skalalar



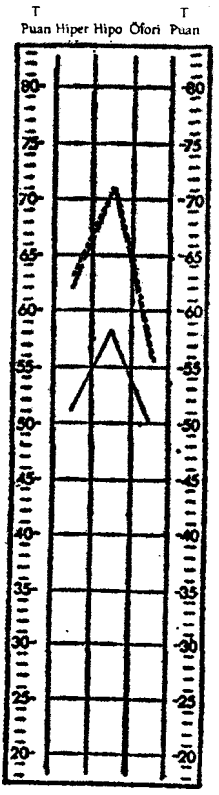
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

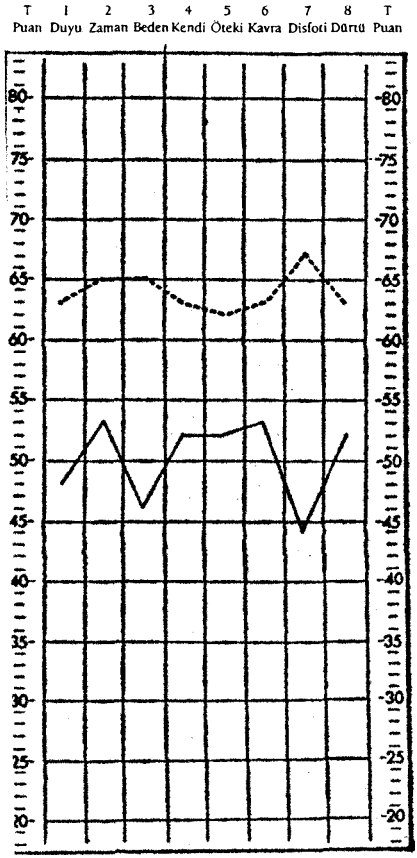
Akut psikozlu bir hastaya Zihin Kontrolü eğitiminden önceki hafta iki kez, sonraki hafta da bir kez test yapılmıştır. Eğitim sonrasındaki puan değişimine oranla eğitim öncesindeki iki testin puanlarının birbirlerine ne kadar yakın olduğuna dikkat edin.

Ek Skalalar



ÇİZELGE F:

Temel Skalalar



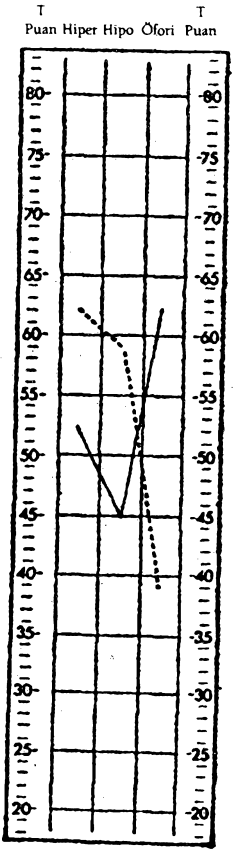
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

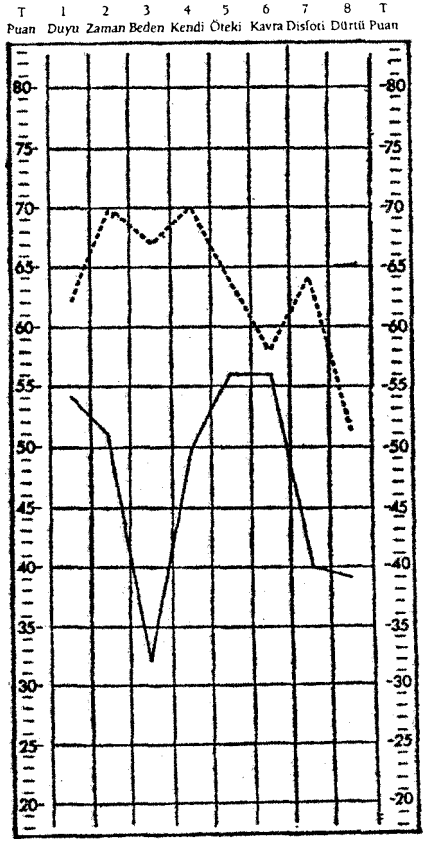
Zihin Kontrolü eğitiminden bir hafta önce ve bir hafta sonra test edilen ileri derecede rahatsız bir hasta grubu daha.

Ek Skalalar



ÇİZELGE G:

Temel Skalalar



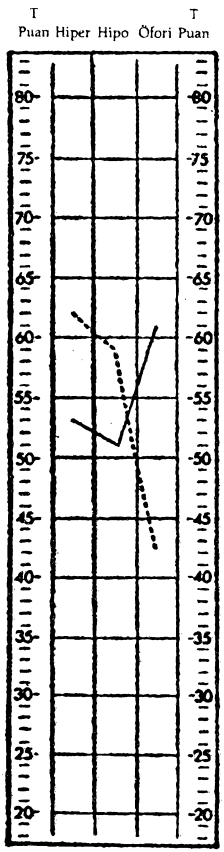
Test 1: _____

Test 2: _____

Test 3: _____

Zihin Kontrolü eğitiminden bir hafta önce ve bir hafta sonra test edilen ileri derecede rahatsız bir hasta grubu daha.

Ek Skalalar



EK III

GİRİŞ

J.W. Hahn, Ph. D., Araştırma Direktörü
Silva Mind Control International

Bilim insanları yakın zamana kadar, kalp atışlarını, beden sıcaklıklarını ve de normalde bedenin otonom sistemine ait olduğu düşünülen diğer bütün beden fonksiyonlarını isteyerek kontrol etmeyi öğrenmiş yogilerle ilgili haberlere uzak durmuştur. Aynı şekilde bazı deneklerin, derin hipnozda deride kabarcıklar oluşturma ya da kalp atışını kontrol etme gibi, yine normalde bedenin otonom sistemine ait olduğu kabul edilen bazı fizyolojik değişimleri telkin yoluyla gerçekleştirebildiğini gösteren bulgular da çoğunlukla göz ardı edilmiştir.

Ancak son birkaç yıl içinde, biyogeribildirim teknikleri sayesinde herhangi bir iç beden fonksiyonunun kontrol edilebileceği yaygın kabul görmeye başlamıştır. Biyogeribildirim teknikleri,

istenen cevabın doğru olduğu ya da doğru cevap vermeye ne kadar yakın olduğumuzun bize bildirildiği anda (geri-bildirim) doğru cevap vermeyi öğrenebileceğimiz prensibine dayanmaktadır.

Halen Rockefeller Üniversitesi'nde görev yapmakta olan psikolog Dr. Neal Miller, hayvanlar üzerinde geribildirim yöntemi olarak ödüllendirmeyi kullandığı bir araştırmasında, kalp atışının istemli olarak kontrol edilebileceğini göstermiştir. Menninger Vakfı'ndan Dr. Elmer Green ise biyogeribildirim kullanılarak insanların, ellerinin sıcaklıklarını –bir el sıcakken diğeri soğuk olacak şekilde– kontrol etmesini öğrenebildiklerini ortaya koymuştur.

Langley Porter Nöropsikiyatri Enstitüsü'nden Dr. Kamiya'nın beyin dalgası biyogeribildirim deneylerini bilim dünyasına ilk kez tanıttığı dönemlerde araştırmacılar bu metotlar sayesinde, bireylerin beyin dalgası Alfa titreşimlerini (8-13 Hz) istemli olarak kontrol edilebilmeyi öğrenebildiklerini göstermiştir.

Yine bedenin iç organlarının kontrol edilebilmesine yönelik, laboratuar ortamına ihtiyaç duymayan başka teknikler de denenmektedir. Örneğin Transandantal Meditasyon tekniğinde beyinle birlikte iç organların da rahatlaması amaçlanmaktadır.

Kişinin rahatlamasına ve beyin dalgalarının kontrol edilebilmesine yönelik kullanabileceği bir başka sistem de Silva Zihin Kontrolü'dür. Silva Zihin Kontrolü eğitimine katılan herkes derin bir rahatlama hissinden ve beyin dalgalarını nasıl kontrol edebileceklerinden söz etmektedir. Bu iddialar ilk kez 1971 yılında, Texas, San Antonio'daki Trinity Üniversitesi'nin psikologlarından Dr. F.J. Bremner tarafından test edilmiştir. Sonuç olarak bu yönde eğitilen insanların beyin dalgalarını gerçekten

de kontrol edebildikleri ve istedikleri zaman Alfa titreşimi üretebildikleri ortaya çıkmıştır. Söz konusu araştırma, bu yönde eğitim almamış yirmi kişilik bir öğrenci grubunun beyin dalgası kontrolü deneylerine gönüllü olarak katıldığı bir çalışmadır. Öğrencilerin yarısı Pavlov'un köpekler üzerinde kullandığına benzer bir metotla şartlandırılmıştır. Bunun için deneklere öncelikle, duydukları klik sesinin, bir flaş ışığının EEG'de bir Alfa frekans cevabı üreteceğinin işareti olduğu anlatılmıştır. Çok geçmeden klik sesi deneklerin EEG çizelgelerinde Alfa frekans modellerinin oluşmasına yeterli olmuştur.

Diğer on denek ise Bay Silva tarafından Zihin Kontrolü metoduyla eğitilmiştir. Her iki grup da beklenilen şekilde EEG değişimi göstermiştir. Başka bir ifadeyle, iki grubun da EEG'lerindeki Alfa frekansı yüzdesi artmıştır.

Sonradan yapılan başka bir deneyde bu kez Silva Metodu'nda deneyimli denekler kullanılmıştır. Bu denekler Alfa frekansını istedikleri zaman başlatıp durdurabilmekte, hatta bu Alfa frekanslarını üretirken sohbet etmeye devam edebilmektedirler. Bu eğitimli deneklerin üzerinde bir test daha yapılmıştır. Denekler Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme tekniği uygulamalarında (vaka çalışmaları) deneyimli oldukları için bu sırada EEG'leri de kaydedilmiş, diğer deneylerde olduğu gibi buradaki EEG'lerinde de yüksek oranda Alfa frekansı tespit edilmiştir.

Bütün bu çalışmalar gösteriyor ki, insan eğitilince iç organlarını önemli ölçüde kontrol etmeyi öğrenebiliyor. Aynı şey, fonksiyonlarım elektriksel yanıtlar olarak kabul ettiğimiz beyin için de geçerlidir. Ayrıca bu çalışmalarda, fizyolojik ve zihinsel-duygusal durumlar arasında bağlantının oluşturulabilmesi için eğitim prosedürlerinin psiko-fizyolojik düzenlemeleriyle ilgili

çok daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiği de önerilmektedir.

Belki de Silva Zihin Kontrolü eğitiminin önemini daha iyi kavrayabilmemiz için Los Angeles'tan nörobiyolog Dr. Rodger W. Sperry ve meslektaşlarının beyin fizyolojisi üzerine yürüttükleri araştırmanın sonuçlarına bakmamız gerekmektedir. Onlar gibi başka bilim insanları da insan beyninde birbirinden ayrı ama aynı anda işlevsel olan iki farklı bilinçlilik durumuna işaret eden hem deneysel hem de klinik kanıtlar bulmaktadırlar. Bir bilinçlilik durumu, matematik ve konuşmak gibi mantığa dayalı düşünme faaliyetleriyle ilişkilendirilir. Bu, işlevsel olarak korteksin sol yarımküresinin (sol lob) ürünüdür. Diğer bilinçlilik durumu ise sağ yarımküreyle (sağ lob) ilişkilendirilmekte olup, boyutsal ve müzik gibi bütünsel algı, yaratıcı düşünce faaliyetleri ve sezgileri kapsamaktadır.

Sol yarımküre bilinci günlük hayatımıza büyük ölçüde egemen olup, hem eğitim sistemi hem de Batı Dünyası'nın toplumsal tutum ve davranışları tarafından üstün tutulmaktadır. Objektif (nesnel) olduğu için genelde Beta beyin dalgası faaliyetleriyle ilişkilendirilmektedir. Sağ yarımküre bilinci ise temelde subjektiftir, eğitim sistemimizde bir kenara itilmiştir ve en büyük ifadesini sanatta bulur. Bu bilinçlilik durumunda genelde Alfa veya Teta beyin dalgaları yayınlanır.

Silva Zihin Kontrolü eğitimi bireylere Alfa'dayken konuşma ve diğer Beta düşünme faaliyetlerini de istemli olarak yürütebilmelerini öğretir. Eğitim, bireylerin yaratıcı ve sezgisel Alfa düşünme süreçlerini istemli bir şekilde kullanmaları sonucunda sol ve sağ yarımküre işlevlerinin daha dengeli olmasını sağlar. Dolayısıyla bu da problem çözme sırasında normal şartlarda sa-

dece sol yarımkürede işlevsel olunduğu için bozulan dengenin düzeltilmesini sağlar. Sağ yarımküre işlevleriyle birlikte beynin potansiyeli daha etkin bir şekilde kullanılır.

İNSANLARDAKİ DİKKAT İŞLEVİNİN EEG BAĞINTILARI[1]

Frederick J. Bremner, V. Benignus ve E. Moritz,
Trinity Üniversitesi, San Antonio, Texas

Bu çalışma California, Los Angeles'taki Zihin Bilimleri Vakfı tarafından desteklenmiştir. Yazarlar deneye katılımı dolayısıyla Bay José Silva'ya, yazının hazırlanmasındaki katkılarından dolayı da David L. Carlson'a teşekkürü bir borç bilir.

Bremner ve meslektaşları tarafından, EEG değerlerini bağımlı değişken olarak kullanan bir dikkat modeli geliştirilmiştir (Bremner, 1970; Ford, Morris ve Bremner, 1968; Eddy, Bremner ve Thomas, 1971; Hurwitz ve Bremner, 1972). Bu model dikkatin farklı sınıfları ve altkümeleri olduğu gerçeğine dayanmaktadır. Ancak bu altkümelerde birbirinden bağımsız ve birbirleri arasında bir hiyerarşinin bulunmadığı kabul edilmektedir. Sözkonusu altkümeler şunlardır: beklenti, karşıt beklenti, oryantasyon, uyarılma ve odaklanma yoksunluğu (Hurwitz ve Bremner, 1972).

Yukarıdaki model ne kadar genele yayılabilirse, kullanımı

1 "İnsanlardaki Dikkat İşlevinin EEG BAĞLANTISI" *Nöropsikoloji Antolojisi*'nin 100, sayfa 307-19 1972 yılında yayınlanmıştır.

da o kadar kolay olacaktır. Zaten bu çalışmadaki amacımız da başlangıçta hayvanlarla yapılan deneylerden elde edilen veri modelini genişleterek insanın dikkatine yönelik bir modele dönüştürmektir. Bu çalışmada modelin genelleştirilmesi için iki bakış açısına odaklanılmıştır. Bunlardan biri insan EEG'sinin, önceden önerilen altkümelere kıyasla değişime ne kadar hassas olduğunun bulunmasıdır. Diğeri de insanlarda, hayvanlarda bulunmayan ya da test edilemeyen benzersiz bir dikkat altkümesi olup olmadığının tespit edilmesidir.

Modeli test etmekte kullanılan deneyler çoğunlukla beklenti altkümesine yönelik olduğu için insanda dikkatin test edilmesinde de bu altküme kullanılmıştır. Burada sözü edilen beklenti, deneklerin, B uyaranının A uyaranından sonra geldiğini öğrendiklerini ifade etmek için kullanılmaktadır.

Araştırmanın detayları metot kısmında etraflıca ele alınacağı için şimdilik klasik bir şartlandırma modelinin kullanıldığını açıklamakla yetineceğiz. Bu noktada, hayvanlarda veri toplamak için kullanılan modele olabildiğince sadık kalınmaya çalışılmıştır. Hayvan verilerinde ağırlıklı olarak Teta titreşimine rastlanırken insandaki EEG verilerinde Alfa titreşimi hâkim olmaktadır. Dolayısıyla bağımlı değişken için veri olarak Alfa titreşimi kullanılmıştır. Bu çalışmanın ikinci kısmı daha da ilginçtir. Psikologlar insanda bir iç bilincin varlığı üzerine tartışagelmiştir. Şimdiki model, içsel odaklanmayı dikkatin bir altkümesi haline getirmekle biraz da bu tartışmaya cevap vermektedir. Dış uyaranların bulunmaması ve yalnızca insanda test edilebilir olması nedeniyle bu içsel odaklanma altkümesi diğer altkümelerden ayrılmaktadır. Bu altkümenin deneklerin meditasyon ve derin rahatlama durumlarındaki EEG değişimleriyle ölçülebileceği önerilmektedir.

METOT

Denekler: Söz konusu denekler bir psikolojiye hazırlık dersini almakta olan ve yaşları 18 ila 25 olan gönüllü 20 erkek üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deneklere, katılacakları deneyin kendi beyin dalgalarının kontrolüyle ilgili olduğu söylenmiş, sonrasında da belli bir sınıflandırma gözetilmeden 10'ar kişilik iki gruba ayrılmışlardır.

Düzenek: Beckman tipi bir T elektroensefalograf kullanılmıştır. Paslanmaz çelikten elektrotlar başın tepesine ve kafa arkasındaki deri altından takılmıştır. EEG verileri bir yandan gözle takip edilirken, bir yandan da banda kaydedilmiştir. Alfa aralığındaki (8-13 Hz) beyin dalgaları, işitsel bir biyogeribildirim sistemi sayesinde kafa arkası EEG'den ayrıştırılmış ve Alfa frekansının analog bir sesi olarak deneklere kulaklıkla dinletilmiştir. Bir adet Digital Equipment Corporation lojik programlayıcı ikili sayı düzeninden bir sayı tespit ettikten sonra yarım saniye süren bir çağrı sinyali açılmış, bundan 10 saniye sonra da 10 saniye süren bir görsel sinyal gönderilmiştir. Çağrı sinyali olarak deneğin taktığı kulaklıklara gönderilen klik sesi, 6 voltluk bir güç kaynağına bağlı bir rölenin açılıp kapanmasıyla üretilmiştir. Görsel sinyal olarak da deneğin gözleri kapalı haldeyken Alfa frekansına göre ayarlanmış bir Grass PS 2 Photostimulator flaş ışığı kullanılmıştır. Bütün veriler önce sekiz bant Ampex Sp 300 Analog banda kaydedilmiş, kaydı biten analog bant ise analiz edilmeden önce bir IBM 360/44 bilgisayara bağlı bir Analog-Dijital dönüştürücüyle dijital ortama aktarılmıştır.

Prosedür: Yapılan çalışmalar, insanlar üzerinde yürütülen deneylerin insan hakları açısından kontrol edildiği bir üniversite

komitesi tarafından onaylanmıştır. Her denekten, deney öncesi doldurması istenen formlarda en son ne zaman alkol ya da uyuşturucu kullandıkları, sara geçmişleri ve hipnoz, yoga ya da Alfa şartlandırma tekniklerinde deneyimleri olup olmadığı sorulmuştur. Buna ek olarak denekten laboratuara ilk geldiğinde, bu deneye katılmayı kabul ettiğini ve yapılacak deneyin doğası ve amacı hakkında bilgilendirildiğini ifade eden bir belgeyi imzalaması istenmiştir.

Her denekte önce hiç geribildirim verilmeden bir bazal EEG ölçümü yapılmıştır. Deneğe ilk uyaran olarak "gözlerini kapa" talimatı verilmiştir. Grafik ikili düzenden bir sayıyla işaretlenmiş; filtrelenmemiş ve filtrelenmiş beyin dalgaları ayrı kanallara kaydedilmiştir. Aynı prosedür bir kez de "gözlerini aç" talimatıyla tekrarlanmıştır. Deneğin yüzü kapalı devre televizyon sistemiyle takip edilmiştir. Bazal veri ölçümü her denek için yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Bazal okuma yetersiz bulunduğunda, prosedür, hatasız verilere ulaşılıncaya kadar tekrar edilmiştir.

Bazal prosedür bittikten sonra denekler yine 10'ar kişilik iki gruba ayrılmıştır. Bir grup (Silva grubu) José Silva Zihin Kontrolü eğitiminin 14 saatlik bir hafta sonu seansına katılmıştır. Silva "Zihin Kontrolü Tekniği" benzersiz ve kendine özgü bir eğitim olmasına rağmen temelde derin rahatlama ve grup hipnozu gibi prosedürlerden yararlanmaktadır. Bu eğitim sırasında deneklerle, belki de en iyi şekilde Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme olarak anlatabileceğimiz tekniklere de yer verilmiştir. Eğitimden sonra denekler laboratuara getirilmiş, 20 dakika süren bir EEG ölçümü yapılmıştır. Denekler Silva tekniklerini uygularken hem gözleri kapalı hem de açık halde kayıt yapılmıştır. Bundan başka, deneklere benzer talimatlarla işitsel biyogeribildirim verilirken de EEG'leri ölçülmüştür.

Yine 10 denekten oluşan ikinci gruba seans başına 50 denemeden oluşan klasik bir şartlandırma modeli uygulanmıştır. Her denemede önce yarım saniye süren bir klik sesi, sonra 10 saniyelik uyaran ve ara ve son olarak da deneğin gözleri kapalı haldeki Alfa frekansına göre ayarlanmış 10 saniye süren bir ışık sinyali verilmiştir. İki deneme arasındaki aralar düzenli olmayıp yalnızca deneğin yeniden rahatlamış hale gelmesi beklenmiştir. Bu deneme dizisinde hiçbir geribildirim verilmemiştir. Elli denemeden oluşan bir seans 20 ila 30 dakika sürmüş olup, denek Alfa üretmeye şartlandırılıncaya kadar ya da deneyi yürüten kişi deneğin Alfayı yeterince üretemeyeceğine ikna oluncaya kadar seanslara devam edilmiştir. Bu grupla yürütülen son 50 denemelik seansta bu kez biyogeribildirim verilmiştir. Söz konusu bütün klasik şartlandırma verileri gözlerin açık olduğu halde toplanmıştır.

SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

EEG verileri analiz amacıyla evrelere bölünerek incelenmiş olup, her bir evre, 10'ar saniyelik veri akışından oluşmaktadır. Bazal veriler için deneğin gözleri kapalıyken bir evre, gözleri açıkken de bir evre alınmıştır. Silva denekleri için 14 saatlik eğitimden sonra geribildirimsiz gözler kapalıyken bir evre, gözler açıkken de bir evre alınmıştır. Daha sonra aynı grubun geribildirimli verileri yine gözler kapalı ve gözler açık olmak üzere evrelere ayrılmıştır. Diğer grup için ilk denemelerden biri (hatasız olduğuna inanılan bir deneme) ayrılmış ve evre olarak da uyaranlar arasındaki 10 saniyelik boşluk alınmıştır. Biyogeribildirim başlamadan önceki son denemeden ve geribildirim başladıktan sonraki denemelerin birinden de evreler alınmıştır.

Her bir evrenin, analogdan dijitale dönüştürüldükten sonra spektral analizi yapılmış, çeşitli EEG frekanslarındaki güç değerleri tespit edilmiştir (Walter, 1968). Bu makalemizde yalnızca gözler açık haldeki veriler ele alınacaktır.

SONUÇLAR

Şekil I ve II'de (s. 270) iki grubun sonuçları özetlenmektedir. Ayrıca biyogeribildirimin etkisi iki şekilde de görülebilmektedir. Deneyin üç ana bakış açısı ortak bir eksenin üzerinde yansıtılmıştır. Dolayısıyla iki grup için de bazal okumalar arasındaki farklar, her bir deney prosedürü sırasında üretilen Alfa frekansındaki gelişme ve de biyogeribildirimin etkisi şekillerde görülebilmektedir.

Önce ikinci gruba bakacak olursak (Şekil I), şartlandırma prosedüründen kaynaklanan Alfa yükselişi 8 ila 9 Hz frekanslarında orta çizgide bir tepe oluşumuyla ortaya çıkmaktadır. Geniş ve oldukça düz olan çizgilerine bakarak bazal verilerin baskın bir Alfa frekansına işaret etmedikleri sonucu çıkarılabilir. Ortalama güç yüzdesindeki artış daha az sayıda frekansa yayılmaktadır. Biyogeribildirim başladıktan sonraki Alfa bandında ise ek bir değişim gözlenmekte olup, buna spektrumda bir daralma eşlik etmektedir. Başka bir ifadeyle, biyogeribildirim başladıktan sonra bir frekans değişikliği daha gerçekleşmiştir.

Silva grubunun verileri (Şekil II) de benzer biçimde değerlendirilebilir, ancak iki grubun şekilleri karşılaştırılırken dikkatli olmak gerekmektedir. Şekli incelediğimizde Silva deneklerinin Alfa frekansı üretmekte oldukça başarılı oldukları, ancak bunun şartlandırma grubu kadar ileri düzeyde (*bkz.* Şekil I) olmadığı görülmektedir. Yine burada da aşağı doğru bir frekans değişi-

mi gerçekleşmiş ve bu değişim şartlandırma grubununkinden yüksek olmuştur. Buradan çıkarılabilecek sonuç tam anlamıyla doğru olmayabilir. Çünkü Silva grubunun bazal okumalarında 10 ila 12 Hz aralığındaki gibi yüksek frekansların arttığı gözlenirken, şartlandırma grubunun bazal okumalarında buna rastlanmamıştır. Dolayısıyla iki gruptaki göreceli değişken hakkında bir yargıya varmak güç olmaktadır. Ancak yine de frekans değişiminin iki grupta da aynı yönde gerçekleşmesi ve biyogeribildirimin iki durumda da aynı etkiyi göstermesi (*bkz.* Şekil II) dikkate değerdir.

YORUM

Bu çalışmadan elde edilen veriler, özellikle beklenti ve içsel odaklanma altkümesi açısından Bremner'ın dikkat modelini destekliyor gibi görünmektedir. Burada kaydedilen insan verilerini daha önce beklenti altkümesini tanımlamak için kullanılan hayvan verileriyle karşılaştırmak ortaya ilgi çekici sonuçlar çıkarmaktadır (*bkz.* Şekil III). Şekil I ve III karşılaştırıldığında bir miktar benzerlik göze çarpmaktadır. Bazal ve çağrı sinyali eğrileri geniş ve düzken, şartlandırma eğrileri tepe noktaları yapmaktadır. Ayrıca iki şekilde de frekans değişiklikleri görülmektedir. Ancak bu frekans değişimi zıt yönlerde gerçekleşmektedir. Bu da hayvan verileri hipokamptan alınırken, insan verilerinin daha çok oksipital korteksle ilişkilendirilmesinden kaynaklanır. Dolayısıyla bu modelin ele aldığı beklenti olgusu, spektrumun şekli ve frekans değişikliğiyle ilişkilendirilebilir. Başka yazarların çalışmaları da insanda Alfa titreşiminin beklenti altkümesini destekleyen frekans değişimlerini bulgulamış (Knott ve Henry, 1941; Williams, 1940) veya en azından Alfa

ile dikkat olgusu arasındaki bağlantıyı ortaya çıkartmıştır (Jasper ve Shagass, 1940).

Bu çalışmanın yazarları olarak içsel odaklanma altkümesinin Şekil II'de görülebildiğini ileri sürmekteyiz. Silva Zihin Kontrolü Metodu eğitimi almış olan bu denekler, sonuçları hiçbir dış uyaran almadan, yalnızca zihinsel imgeleme kullanarak üretmişlerdir. Bu bakımdan Bremner modelinin değeri, "içsel odaklanma" altkümesinin, artık "bilinçlilik" ya da "zihinsel imgeleme" gibi kavramlara ihtiyaç duyulmadan tanımlanabilmesindedir. İçsel odaklanma, deneklere verilen talimatlar ya da gözlemlenen EEG değişimleri gibi deney öncesi şartlara bağlıdır. Ancak içsel odaklanma altkümesinin güvenilirliğinin ve geçerliliğinin test edilmesi için başka deney şartlarına da ihtiyaç duyulduğu açıktır. Deneklerin loş ve sessiz bir odada birkaç dakika yalnız başına bırakıldıklarında Alfa üretiminin arttığını tespit eden Hart'ın eleştirisi (1968) yukarıda sözünü ettiğimiz ihtiyacı desteklemektedir. Biz (ve Brown, 1970) Alfa'nın niceliğine ve büyüklüğüne dayalı çalışmaların aksine (Kamiya, 1968) yalnızca frekans değişiklikleri ve spektrum şekillerinden yararlandığımız için çalışmamızın yukarıdaki eleştirinin kapsamına girmediğini düşünmekteyiz. Ancak yine de biyogeribildirim verildikten sonra ortaya çıkan frekans değişikliği üzerinde yorum yapmak kaçınılmaz olmaktadır. Bu etkinin, şartlandırma grubu açısından bakıldığında görsel uyaranı ve çağrı sinyalini daha belirgin hale getirdiğini ve bu şekliyle klasik şartlandırma modelini bir enstrümantal şartlandırma modeline dönüştürdüğü söylenebilir. Öte yandan, Silva grubu için ise, deneklerde subjektif olmayan bir içsel odaklanma bağlantısının açıkça ortaya çıktığı ileri sürülebilir.

DİKKAT OLGUSUNUN BİR ALTKÜMESİ OLARAK İÇSEL ODAKLANMA

Frederick J. Bremner ve F. Moritz,
Trinity Üniversitesi, San Antonio, Texas

Bu çalışma California, Los Angeles'taki Zihin Bilimleri Vakfı tarafından desteklenmiş olup, yazarlar deneye yaptığı katkılarından dolayı Bay José Silva'ya teşekkürü bir borç bilir.

ÖZET

Bu çalışma, insandaki dikkat olgusunun içsel odaklanmayla ilişkisi üzerine daha çok bulgular elde etmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Kullanılan teorik modelde, dikkatin içsel odaklanmanın önceden tahmin edilebilir kılınması için, bağımlı değişken olarak EEG değişimlerinden ve bağımsız değişken olarak da Alfa üretiminin sözlü bir talimatla başlatılmasından yararlanılmıştır.

Bundan önce yayımlanan bir makalede (Bremner vd, 1972) içsel odaklanmanın dikkat olgusunun bir altkümesi olduğu ve bu altkümenin bazı öncel şartlar ve bazı karakteristik EEG değişimleriyle tanımlanabileceği ileri sürülmüştür. Söz konusu EEG değişimleri, bağımsız değişken olarak kullanılan uyaranların tetiklediği Alfa frekansları üretiminden ibarettir. Bu önceki çalışma, deneklerin loş ve sessiz bir odada birkaç dakika yalnız başına bırakıldıklarında Alfa frekansı üretiminin arttığını tespit

eden Hart'ın eleştirileriyle (1968) karşı karşıya kalmıştır. Ancak deneğin dışarıdan gelen bazı sinyallerle Alfa frekansı üretimini başlatıp durdurabilmesi sağlanırsa, Alfa frekanslarının, Hart'ın sözünü ettiği türde yapay olarak belirlenmesinin önlenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca Alfa frekansının başlatılması deneğin içsel odaklanmasıyla ilişkilendirilebilirse, içsel odaklanma altkümesinin yararına paralel bir kanıt da elde edilmiş olacaktır.

METOT

Denekler: Alfa frekansı yayınlamada önceden eğitilmiş 10 erkek ve kadın denek kullanılmıştır. Bunlardan bazıları önceki deneyde de kullanılmıştır (Bremner vd, 1972). Önceki deneylerde kullanılmış olsun ya da olmasın, bu çalışmaya katılan bütün denekler hem Alfa üretiminde ve şartlandırılmış derin rahatlamada hem de psişik tekniklerde belli bir deneyime sahiptir.

Düzenek: Beckman tipi bir T elektroensefalograf kullanılmıştır. Paslanmaz çelikten elektrotlar başın tepesine ve kafa arkasına deri altından takılmıştır. EEG verileri bir yandan gözle takip edilirken bir yandan da banda kaydedilmiştir. Buna ek olarak, deneğin yaşamakta olduğu deneyimiyle ilgili sözlü anlatımlarını kaydetmek için bir de mikrofon kullanılmıştır. İkili sayı düzeninden bir sayı tespit etmek için bir adet Digital Equipment Corporation lojik programlayıcı kullanılmıştır. Deneğin yüzü ve gövdesinin üst kısmı kapalı devre televizyon sistemiyle izlenmiştir. Bütün veriler sekiz bant Ampex Sp 300 Analog banda kaydedilmiştir.

Prosedür: Her denekten, deney öncesi doldurması istenen formlarda en son ne zaman alkol ya da uyuşturucu kullandıkları,

sara geçmişleri ve hipnoz ya da derin rahatlama tekniklerinde deneyimleri olup olmadığı sorulmuştur. Buna ek olarak, her denekten, laboratuara ilk geldiğinde bu deneye katılmayı kabul ettiğini ve yapılacak deneyin doğası ve amacı hakkında bilgilendirildiğini ifade eden bir belgeyi imzalaması istenmiştir. Her denekten, alışkın olduğu bir metotla Alfa üretmesi istenmiştir. Sonra deneğin gözleri kapalıyken yaklaşık 5 dakika süren bir bazal kayıt yapılmıştır. Deneğin Alfa üretimine yönelik bir referans noktası belirleyebilmesi için yaklaşık 10 dakika süren Duyum Ötesi Yönlendirme egzersizleri (Silva Metodu; McKnight, 1972) yaptırılmıştır. Daha sonra deneklerin, deneyi uygulayan kişinin sesli talimatıyla, gözleri kapalı haldeyken Alfa üretmeleri istenmiştir. Deneyi uygulayan kişi, deneğin gerçekten Alfa ürettiğini gösteren yeterince EEG verisi toplandığına kanaat getirdikten sonra deneğe, yaklaşık 30 saniye içinde "Alfa'yı durdur" talimatı vermiştir. Deneğin yeteneğini olabildiğince gösterdiğine ve elde edilen kaydın hatasız olduğuna karar verilinceye kadar bu başlat/durdur talimatlarına devam edilmiştir. Daha sonra deneğe "gözlerini aç" talimatı verilmiş ve aynı başlat/durdur prosedürü tekrarlanmıştır. Bu çalışmaya katılan hiçbir denek Alfa üretmede zorluk çekmemiştir. Ancak bazı deneklerin, özellikle de gözleri kapalıyken, talimat üzerine Alfa üretimini hemen durduramadıkları gözlenmiştir. Bütün prosedür tamamlanana kadar geçen süre yaklaşık 45 dakika olmuştur.

SONUÇLAR

Bu çalışmanın sonuçları Şekil IV'te ve V'te sunulmuştur. Çalışma en baştan verilerin spektral analizine uygun halde tasarlanmış olmasına karşın, Alfa ve Alfa olmayan arasındaki fark

o kadar belirgin olmuştur ki istatistiksel analize bile ihtiyaç duyulmamıştır. Şekil IV'te, dört deneğin gözleri kapalı haldeki verileri görülmektedir. Kayıttaki *S* sembolü başlangıç talimatını, *T* sembolü ise bitirme talimatını ifade etmektedir. Testere şeklindeki Alfa frekansı ile bitirme talimatı verildikten sonra kayıtta görülen büyük düşüş arasındaki fark dikkat çekicidir. Şekil V'te ise 3'ü gözleri kapalı, 2'si –P8 ve T9– gözleri açık olmak üzere 5 deneğin verileri görülmektedir. Gözleri açık T9 deneğinin başlama talimatı ile Alfa frekansı üretmeye başlaması arasındaki birkaç saniyelik gecikme ilginçtir. Bu denekle yapılan gözler açık bütün denemelerde aynı olguya rastlanmıştır. Aynı durum denek 5'in gözleri kapalı ölçümlerinde de gözlenmiş olup, bunun bu deneğe özgü olduğu söylenebilir. Ancak aynı durum başka bazı deneklerde de görülmüştür.

Yukarıdaki bütün denekler sözel ifadelerinde belirgin bir dikkat durumunda olduklarını belirtmişlerdir. Yukarıdaki deneklerden biri hariç hepsi ne zaman Alfa üreteceklerini ve üretmeyeceklerini önceden tahmin ettiklerini belirtmişlerdir. Başka bir şekilde ifade edecek olursak, denekler kendileri "başla" ve "bitir" talimatlarını verecek olsalardı Şekil IV'teki ve V'teki kayıtların aynısı ortaya çıkacaktı.

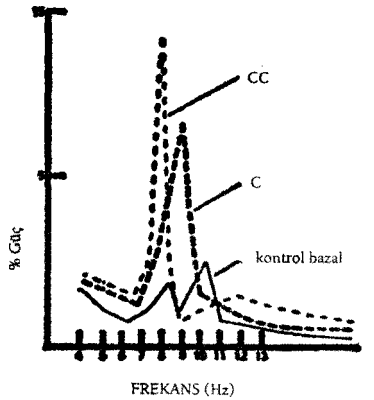
YORUMLAR

Yukarıda anlatılan sonuçlar en azından bu denek grubu için Alfa titreşimi üretilmesinin yapay olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu denek grubunun, Hart'ın işaret ettiği hataya (1968) daha az eğilimli olduğu anlaşılmaktadır.

Bazı deneklerde gözlenen gecikme ilgi çekici olmasına rağmen yazarların, bu deneklerin Alfa titreşimine geçerken neden

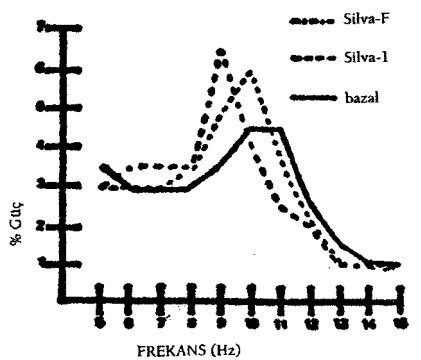
böyle geciktiklerine dair şu anda bir açıklamaları bulunmamaktadır. Ancak yine de EEG'deki Alfa titreşiminin başlangıç ilişkisini, deneğin kendine özgü subjektif algılamalarını ve belli bir dikkat durumuyla ilgili sözlü ifadelerini içsel odaklanma altkümesi olarak adlandırmayı tercih etmekteyiz.

İNSANDA DİKKATİN EEG BAĞINTILARI



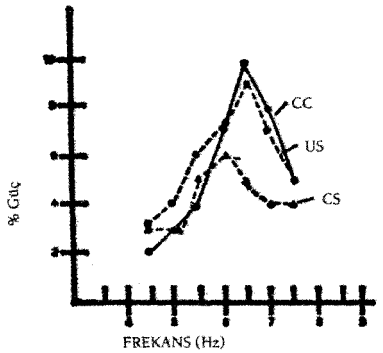
Şekil I

Klasik şartlandırma grubunun bazal (kontrol), koşullanma (CC) ve biyogeribildirim (CC-f) verilerinin gösterildiği güç spektrumu.



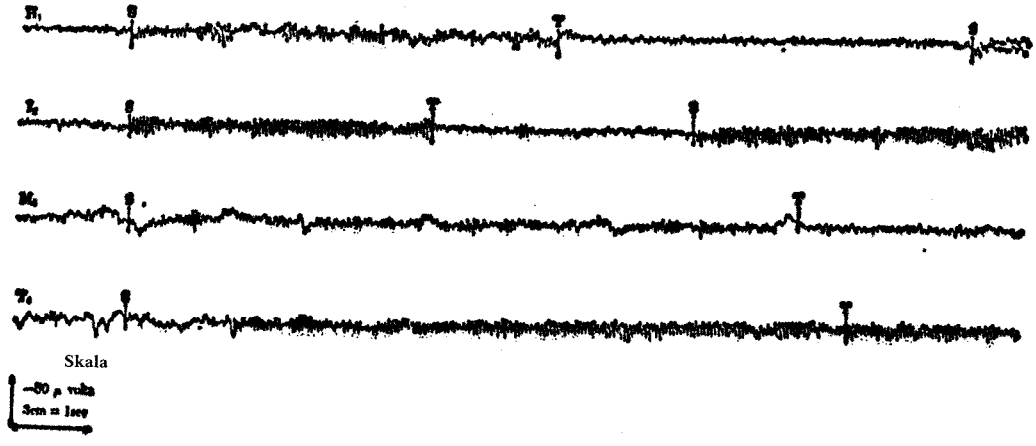
Şekil II

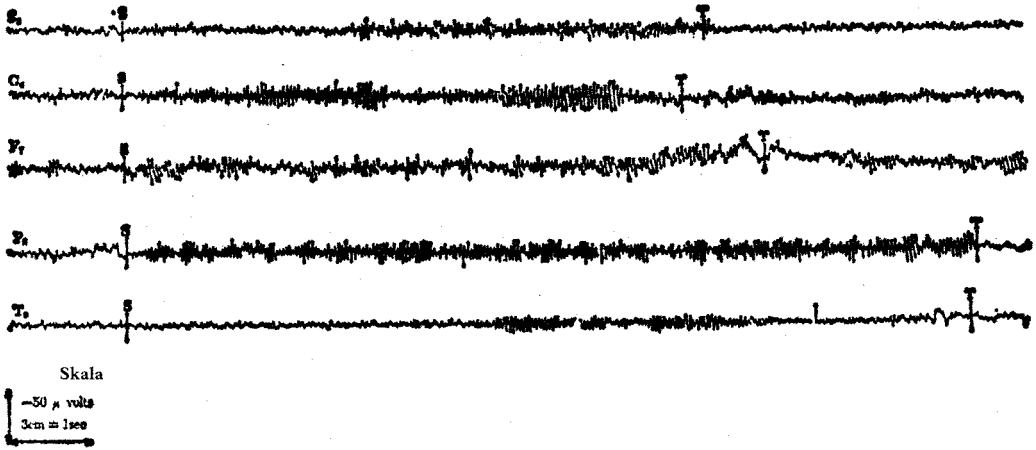
Silva grubunun bazal, Zihin Kontrolü eğitimi sonrası (Silva 1) ve biyogeribildirim verilerinin (Silva-f) gösterildiği güç spektrumu.



Şekil III

Farelerde klasik şartlanma (CC) ve alıştırma (CS) sırasında elde edilen hippokampus verilerinin güç spektrumu.


Skala
~80 μ volta
3cm = 1sec


C_3
C_4
P_7
P_8
T_3
Skala
—50 μ volts
3cm = 1sec

KAYNAK

Bremner, F.J., "The effect of habituation and conditioning trials hippocampal EEG" *Psychonomic Science*, 1970, 18, s. 181-

Brown, B.B., "Recognition of aspects of consciousness through sociation with alpha activity represented by a light sign *Psychophysiology*, 1970, 6, s. 442-52.

Eddy, D.R., F.J. Bremner ve A.A. Thomas, "Identification of the cursors of hippocampal theta rhythm-a replication and exte on", *Neuropsychologia*, 1971, 9, s. 43-50.

Ford, J.G., M.D. Morris ve F.J. Bremner, "The effect of drive on at tion", *Psychonomic Science*, 1968, 11, s. 156-157.

Hart, J.T., "Autocontrol of EEG alpha", *Psychophysiology*, 1968 506. (Özet)

Hurwitz, S.L. ve F.J. Bremner, "Hippocampal correlates of a cond ned sniffing response", *Neuropsychologia*, 1972.

Jasper, H.D. ve C. Shagass, "Conditioning the occipital alpha rhy in man", *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 28 (5 373-387.

Kamiya, J., "Conscious control of brain waves", *Psychology To* 1968, 1 (Nisan), s. 57-60.

Knott, J. ve C. Henry, "The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram", *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 28, s. 134-144.

McKnight, H., *Silva Mind Control Through Psychorientology*, Laredo, Texas: Institute of Psychorientology, Inc.

Shah, D., "The alpha state lets the mind take wings", *The National Observer*, 1971, 34, s. 1, 16.

Walter, D.O., "Spectral analysis for electroencephalogram: mathematical determination of neurophysiological relationship from records of limited duration", *Experimental Neurology*, 1963, 8, s. 155-181.

Williams, A.C., "Facilitation of the alpha rhythm of the electroencephalogram", *Journal of Experimental Psychology*, 1940, 26, s. 413-422.

Dizi

A

Adler, 22, 60
Adsız Alkolikler, 175, 176, 177
Alexis Smith, 81, 202
Alfa seviyesi, 55
Amerikan Kanser Derneği, 96
Anımsama, 47, 53
Arzu, 82, 103, 106
Aura, 104

B

Başkalarına Yardım Etmek, 7 203
Beden algısı, 237
Beklenti, 40, 43, 45, 257, 258, 263
Belleği Güçlendirmek, 45
Bellek, 45-49, 53, 208, 209, 231
Bellek Oltaları, 46, 47, 208, 209
Beta, 18, 19, 24, 31, 32, 38, 40, 41, 46, 54, 55, 89, 90, 104, 114, 119, 125, 132, 133, 200, 215, 256
Beta hafizası, 38
Beyin Devrimi, 94
Beyin (Ferguson), 18, 24, 34, 70, 94
Biyogeribildirim, 17, 96, 146, 218, 230, 253, 254, 259, 260, 26 262, 264, 270
Blake, William, 202
Blyden, Larry, 202
Boston Herald American, 27
Brady, Kathy, 166
Bremner, F. J., 254, 257, 265

C

Çalı fasulyesi, 66
Carr, Vicki, 202
Chicago Tribune, 163
Chicago White Sox, 28, 189, 202
Clark, Joe, 165
Coué, Emile, 72, 77, 88
Coué'nin metodu, 73
CPS (saniyede devir titreşim), 18

D

Danışman çağırma, 125
Deneysel Dünya Envanteri, 148, 22 225, 227, 228

De Sandra, Caroline, 82
De Sau, George, 164
Dikkat altkümesi, 258
Dikkat Olgusunun Bir Altkümesi Olarak İçsel Odaklanma, 8
Disfori, 238
Divertikülit, 111
Diyet, 13, 80, 81
Dışsal bilinç, 18, 54
Duke Üniversitesi, 25, 106
Dürtü düzenlenmesi, 238
Duyum Ötesi Algılama, 25, 26, 105-107, 116, 119, 197, 228, 255, 260
Duyumsal algılama skalası, 237

E

EEG Bağıntıları, 257
EEG, elektroensefalograf, 18, 259, 266
Eflatun, 112
Einstein, Albert, 110
Eisenlohr, Pat, 166
Elektroensefalograf, 18, 259, 266
El-Meligi, 220, 222, 227
Enerji, 37, 103, 119, 132, 137, 138, 200, 205
Etkin Duyum Ötesi Algılama/Yönlendirme, 106, 107, 116, 119

F

Ferguson, Marilyn, 94
Fikir Bankası Şirketi, 185
Fleming, John, 63
Fornecker, Regina M., 63
Freud, Sigmund, 146, 230

G

Gorayeb, Peder Albert, 184
Green, Elmer, 96, 254
Grivas, Paul, 170, 171

H

Hahn J., Wilfred, 161, 201, 215
Hallahan Lisesi, 164, 165
Hawthorne Etkisi, 179
Hepburn, Audrey, 81
Herro, Richard, 186
Higgins, Michael, 183
Hildore, Larry, 178
Hipnoz, 23, 24, 49, 72, 138, 139, 210, 232, 260, 267
Hoffmann-La Roche, 183, 184
Holm, Celeste, 202
Howe, Elias, 66
Huşu, 15

I

İmgeleme, 24, 33, 46, 47, 79, 96, 98, 107, 132, 231, 264
İnanç iyileşmeleri, 129
Institute of Psychorientology Şirketi, 215
İntihar, 149, 224, 225
I.Q.'nun yükseltilmesi, 23
İş Dünyasında Zihin Kontrolü, 8

J

J.B. Rhine, 25, 26, 106

K

Kanser Danışma ve Araştırma Merkezi, 96

Kendi kendini iyileştirme, 88, 90
Kötü alışkanlıklar, 72, 77

L

Langley Porter Nöropsikiyatri Enstitüsü, 254
Laredo Yüksekokulu, 23
Lawrence, Carol, 163, 202
Lawrenceville Katolik Lisesi, 166
Loren, Sophia, 111
Lozowick, Lee, 181
Loretta Swit, 202
Lytle, Bayan Joe, 169

M

Mabrey, Jean, 75
Mademoiselle, 20
Markos, 132
Masters, Tim, 43, 51
Mathews-Simonton, Stephanie, 96
Mazza, Dick, 117
McKenzie, Clancy, 146, 217
McKnight, Harry, 141, 215
Meditasyon, 29, 37
Merrill, Sam, 111
Midnight, 116
Miele, Philip, 14
Miller, Neal, 254
Morroni, Frances, 63
Motiff, James, 179

N

Nautilius, 111
Needham, Jim, 125, 126
New Times, 111
New York Teknoloji Enstitüsü, 51
Norfolk, Ledger-Star, 169

O

Olgusunun Bir Altkümesi Olarak İçsel Odaklanma, 8
Othello, 126

P

Pasif, 18, 37, 38, 64, 106
Philadelphia Daily News, 165
Pizza, Marguerite, 163, 202
Problem çözme, 42, 207, 209, 232, 256
Problem çözümü, 29, 187
Psikoorientoloji, 113
Psişik araştırmacı, 113, 114, 118
Psişik işlevsellik, 144, 159, 228
Psişik iyileştirme, 144, 128

R

Rahibe Barbara Burns, 93, 94
Rahway Eyalet Cezaevi, 181
Referans noktası, 38, 43, 267
Reklam dünyası bellek ve anımsama, 4
Rorschach'ın mürekkep lekesi testi, 148
Rüya Kontrolü, 60, 64, 66, 67, 151, 153, 154, 156, 194, 197, 198, 202, 232

S

San Jose Mercury News, 81
Scranton Üniversitesi, 169, 174
Seks üzerine kitaplar, 104
Sezar, 60
Shakespeare, William, 111

ara alışkanlığı, 85
ich, David, 63
a, José, 2, 3, 11, 16, 21, 29, 203, 257, 260, 265
a Mind Control International, 253
a Sensör Sistemleri, 216
a Zihin Kontrolü, 8, 10, 12, 15, 19, 156, 164, 184, 216, 217, 219, 222, 230, 235, 236, 254, 256, 260, 264
a Zihin Kontrolü Eğitimi, 10, 15, 217, 219, 222, 230, 235, 254, 256, 260
ıonton, Bayan, 97, 98, 99
ıonton, O. Carl, 94
ırates, 112
ccüklerimizin gücü, 72
ccüklerin gücü, 69, 73
tz, Mark, 81
rin, Dennis, 199
ımmers, John, 113

T

kinler Yoluyla Ustalaşmak (Self-Mastery Through Autosuggestion-New York: Samuel Weiser, 1974), 72
vis Hava Kuvvetleri, 94, 95
ity Üniversitesi, 254, 257, 265

U

Parmak Tekniği, 56, 57, 208

W

dowsky, Bayan Donald, 88
liam, Jim, 80
William Wordsworth, 35
Wlodyga, Richard, 93
Wright, Lance S., 147, 217

X

Xenophon, 117

Y

Yaratıcı Uyku, 7
Yüksek Zekâ, 19, 40, 63, 64, 139, 140, 197, 214

Z

Zihin Bilimleri Vakfı, 161, 257, 265
Zihin Kontrolü, 9, 14, 16, 18-20, 22, 24, 26-30, 32, 33, 38, 40, 43, 45, 46-51, 54-59, 62, 63, 65-67, 70, 72-83, 85, 87, 88, 90-96, 99-103, 106, 107, 104-113, 115-117, 119, 121, 123, 125, 128, 133-136, 140-143, 145-147, 150-153, 156-158, 160-195, 200, 203, 205, 207, 210, 215-218, 221-226, 230-236, 242, 248, 250, 252, 254-256, 260, 267, 270
Zihin Kontrolü derslerinde, 46, 123
Zihin Kontrolü Kitabevi, 216
Zihinsel Ekran, 34, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 53, 82, 84, 108, 109, 113, 128, 131, 133, 143, 181, 190, 191, 194, 197, 198, 208, 209
Zihinsel Temizlik, 70, 89